

كيف
الشخصية
أحمد زكي
حلمي



كيف تتكامل الشخصية

تأليف

هيلين شاكتر

ترجمة

أحمد زكي محمد

مدير عام الاختبار والتمرين

بديوان الموظفين

داوود حلمي السيد

مدرس أول اللغة الانجليزية

بالنقراشي النموذجية

تقديم

الدكتور عبد العزيز القوصي

عميد معهد التربية العالى للمعلمين بجامعة عين شمس

ملتزمة الطبع والنشر

مكتبة النهضة المصرية

لأصحابها حسن ويوسف محمد واخوتهما

٩ شارع عدلى باشا بالقاهرة

١٩٥٤

مُقَــدِّمَة

بقلم الدكتور عبد العزيز القوصى
عميد معهد التربية العالى للمعلمين بجامعة عين شمس

يسعدنى أيها القارىء أن أقدم اليك هــذا الكتاب . ويسعدنى هذا التقديم لسبب واحد وهو أنك ستسعد بقراءته، وستسعد بقراءته لسبب واحد أيضا وهو أنه كتاب يهمك بصفة شخصية ، فهو مكتوب عنك واليك ، مكتوب عنك وعن كل انسان مثلك فهو يعرض مشكلاتك النفسية وحاجاتك وتشوقاتك . وهو يعينك على فهمك لنفسك وفهمك لغيرك وفهمك لعلاقاتك بغيرك . ويوضح لك كيف تتعامل مع نفسك وتتعامل مع غيرك تعاملا يسفر عن الرضا والاطمئنان والسعادة .

ويقوم هذا كله على قواعد بسيطة يمكن عرضها فى صفحات ويمكن ترويض النفس على ممارستها مع الرجوع بين آونة وأخرى الى هذا الكتاب للتأكد من أن ممارسة هذه القواعد انما تسير فى الطريق السوى . وهذه القواعد يلخصها هذا الكتاب فى أمور ثلاثة : أولها شعور المرء بتقبل الناس له ورضاهم عن تصرفاته . وثانيها شعور المرء بالنجاح فيما يمارسه من محاولات وأعمال . وثالثها أن يشعر المرء

بأنه منسجم متوافق مع من حوله من الزملاء والأقرباء والمواطنين .

هذه المبادىء الثلاثة ينجم عنها شيء واحد هو ثقة المرء فى نفسه وشعوره بالأمن والطمأنينة والاتزان . وتوضح لنا مؤلفة الكتاب كيف يلجأ الناس عادة — أرادوا أو لم يريدوا — الى حل مشكلاتهم اما بالهرب منها على نحو ما تفعل النعامة ، أو بالثورة والاعتداء ، أو بالأساليب المرضية كالصداع والاغماءوالشللوالقرح المعدية والأمراض العصبية والعقلية بمختلف صورها .

يسعدنى كما قلت أن أقدم هذا الكتاب لأنه يعين القارىء على فهم النفس وعلى حسن توجيهها . ولا شك فى أن قراءة هذا الكتاب تغنى عن تقديم مؤلفته ، فقيمة الكتاب واضحة كما أن تقديم الحديث عن المؤلفة يغنى عن تقديم الكتاب لأن المؤلفة معروفة فى ميدان علم النفس معرفة جيدة . فقد جمعت فى تكوينها صفات تؤهلها خير تأهيل لتأليف هذا الكتاب فهى تمارس العلاج النفسى ولها فى هذا مران طويل واسع ، وهى تقوم كذلك بوظيفة الأستاذ فى احدى الجامعات الامريكية وهى أم لعدد من الأطفال وزوجة لجراح ماهر . وهى تشرف على تأهيل الجنود بعد أن يصيبهم ما يصيبهم من الويلات وهى التى توجههم لمهن يكسبون منها عيشهم فيشعرون أثناء هذا بتقبل المجتمع لهم وبنجاحهم فيما يسند اليهم وبأنهم

لا يختلفون عن غيرهم وبهذا ترتد اليهم ثقتهم فى أنفسهم وثقتهم فيمن حولهـم مما يجعلهـم يسـتعيدون الاتزان والاستقرار والراحة النفسية .

وقد قام بترجمة هذا الكتاب أستاذ مصرى من أساتذة علم النفس وهو الأستاذ احمد زكى الذى مارس علم النفس عمليا وعلميا فى ميادين كثيرة واشـترك معه فى الترجمة الأستاذ داود حلمى السيد المدرس الأول بمدرسة النقراشى النموذجيـة الثانوية . وللأسـتاذين من خبرتهما النفسية والتربوية ومن مهارتهما اللغوية ما جعلهما يقومان مشكورين بترجمة هذا الكتاب وتقديمه اليك فى هذا القالب الجميل فأرجو أن تستمتع بقراءته وأرجو أن تفيد منه فى حياتك اليومية أكبر فائدة .

معهد التربية فى ٥ مايو سنة ١٩٥٤

مقدمة المؤلفة

منذ سنوات كتبت نبذة عن تطور الشخصية والسلوك في الحياة اليومية . وقد نشرت في كتيب صغير أريد به أن يعين طلاب المدارس الثانوية وطالباتها على تفهم نفوسهم في مظاهرها الاجتماعية والوجدانية ، وأن يوضح لهم كيف تكونت اتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو غيرهم .

وكان من دواعي الارتياح الكبير أن يجد هذا الكتاب الذي أسميته «كيف نفهم أنفسنا» رواجا واقبالا بين هذه الفئة من الطلاب ، فقد قرأوه في شغف ، ولشد ما سرني أن علمت أنه قد ساهم في جعل حياتهم في البيت والمدرسة والمجتمع أسعد حالا .

وكان من دواعي ارتياحي أيضا أن اجتذب الكتاب قراء آخرين من شباب الجنسين ، ولم يلبث أن لقيت موضوعاته اهتماما كبيرا من الراشدين يعدل اهتمام الشباب الذي كتب من أجلهم .

وقد أثار الكتاب سيلا من الأسئلة ترمي الى زيادة المعرفة فرأيت نفسي مضطرة لأن أتوسع في النبذة الأصلية الموجزة فأعدت كتابتها في اسهاب وأضفت اليها أفكارا جديدة كما

استشهدت بما استحدث من أبحاث ، وامتـدت معالجة الموضوع حتى لم تعد قاصرة على سن معينة بل شـملت الناس من جميع الأعمار . وتجد حصيلة هـذه المراجعة والتوسع بين يديك الآن . ولا أسـتطيع أن أسميها بنفس الاسم لانها قد صارت فى الواقع كتابا آخر . ومع هذا فان موضوع القصة لم يتغير ولكنه استطال وزاد تفصيلا ، كما أعتقد أنه زاد أهمية وطـرافة وما زال هـو « كيف نفهم أنفسنا » .

وفى اختيار عنوان مناسب لهذا الكتاب قررت أن يكون عنوانه ذا معنى ، وأن يكون موجزا كما يجب أن يدل على ما يعالج من موضوعاته . وكلما فكرت وجدتنى أقـول لنفسى انه قصة كيفية نمو الشخصيات .

وأخيرا اهتديت الى العنوان الحالى « كيف تتكامل الشخصية » فسواء كنت مراهقا أو شابا أو كهلا أو غير ذلك فان شخصيتك وهى الوحدة الكلية التى تحمل اسمك ، آخذة فى النمـو منذ ولادتك وهى مستمرة فى نموها . وتتغير من جهات شتى فى كل أسبوع وشهر وسنة طوال حياتك .

ومن شأن هـذا الكتاب أن يعينك على الاجـابة عن الأسئلة العديدة التى تسفر عنها أمور أثارت استطلاعك وشغلت بالك . انه يبحث فى الصلات الاجتماعية بين الناس وسلوكهم

الوجدانى . انه يتحدث عنك وعن أصدقائك وعن أقاربك وعن الناس جميعا ، فى العمل والمدرسة والبيت ، وفى وسط المجتمع وفى العزلة مع أفكارنا ومشاعرنا وجهادنا وأمانينا .

ان هذا الكتاب يتحدث عنك اليوم بما تجمع له من آثار الأيام الماضية من حياتك كلها ، وهو يدبر معك الوسائل التى تجعلك أكثر سعادة وأعظم نجاحا .

وان كان حسن الطالع قد تخلى عما مر بك من حوادث وتجارب ، فليس هناك ما يدعو لأن يظل أثرها يلاحقك لتشقى بها . ولكنك فى حاجة الى تفهم الدور الذى لعبته فى الشخصية التى تتسم بها فى حاضرك .

وانك لفى حاجة الى هذا الفهم لكى تتمكن من التغير والتطور أثناء نموك . فتقترب شخصيتك فى غدك من الأمانى والمثل التى نهدف اليها جميعا ، والتى كثيرا ما نراها بعيدة التحقيق فى حياتنا .

ان شخصيتك قد نمت وهى مستمرة فى نموها مدى حياتك . وتوجيه هذا النمو الوجهة التى تقوم على الفهم أمر يحتاج الى عزم أكيد .

فان وفقت الى ذلك زدت من سعادتك ورضاك ، وازدادت معك سعادة الكثيرين ورضاهم . وانك بذلك لواصل الى ذلك الهدوء النفسى الذى ينطق بأن الجهاد

قد أتى ثمره ، شاعر بالارتياح الذى يخلفه الجهاد الذى تكلل بالنجاح .

وهكذا تصبح أكثر رضا عن نفسك وحبا لها ، كما يزداد حبك لغيرك ويزداد حبهم لك. وحينئذ تكون شخصيتك قد نمت لتجعل من هذه الآمال حقائق واقعة .

يناير سنة ١٩٤٩ هيلين شا كنر

محتويات الكتاب

الفصل الاول

تعاملك مع نفسك وغيرك من الناس

الفصل الثانى

تختلف الشخصيات من نواح متعددة

الفصل الثالث

الناس ينحدرون من أصل واحد

الفصل الرابع

رغبتنا فى رضا الناس حاجة اجتماعية

الرضا مبعث الارتياح ـ رضا المجتمع يؤثر فى كل نشاطنا ـ طلب الرضا الاجتماعى مجلبة للمشكلات ـ عندما نفتقر الى الرضا الاجتماعى ـ التجاهل الاجتماعى مؤلم للنفس ـ الرضا الاجتماعى مبعث لسرور الناس جميعا ٠

الفصل الخامس

رغبتنا فى النجاح حاجة اجتماعية أخرى

الرغبة فى النجاح ـ حاجة اجتماعية هامة ـ النجاح يجلب الراحة النفسية ـ الحاجة الى النجاح أحيانا حاجة لاشعورية ـ خير مانؤديه هو خير مايسرنا ـ النجاح يكسب الثقة بالنفس

الفصل السادس

رغبتنا فى التجانس مع اليأس : حاجة اجتماعية ثالثة

لماذا نحب التجانس ـ كيف نحب التجانس ـ أغلبنا يريد أن يماثل الجماعة ـ المخالفة ـ ليس من اليسير دائما أن نختلف عن غيرنا ٠

الفصل السابع

الحاجات الجنسية تتضمن حاجات أخرى

الكشف عن الحقائق ـ مشاعر التوتر ـ نمو الاتجاهات ـ الانفعالات مصبوغة بصبغة انفعالية غالبا ـ المشاعر الجنسية

مشاعر طبيعية ـ الفروق الفردية هنـــــا أيضا ـ النواحى الانفعالية فى السلوك الاجتماعى ـ الشعور قد يكون موجودا أو غير موجود ـ مراعاة الحقائق والاتجاهات نحو الجنس ٠

الفصل الثامن

قد نفشل فى اشباع حاجاتنا الاجتماعية

الوقوف في سبيل اشباع حاجاتنا ـ أثر العوامل الذاتية ـ أثر العوامل البيئية ـ أثر الدوافع المتعارضة ـ كيف نواجـه هذه العوائق ٠

الفصل التاسع

عند مانفشل فى اشباع حاجاتنا الاجتماعية

كثيرا مانشعر بالقلق ـ هل انت مكتمل النمـــو ـ كيف تتكون النماذج السلوكية ـ للشخصية ماض ـ الخطأ فى فهم السلوك ـ تفسير السلوك ٠

الفصل العاشر

شعورى ولا شعورى

عندما نضيق بالذكريات ـ بعض الاشيـــاء نذكرها على الفور ـ بعض الحقائق لاتصل اليها الذاكرة ـ قد يكونالكبت نتيجة للاخفاق والحزن ـ الكبت لايكون بالضرورة محزنا ـ الكبت قد يجلب التعاسة ـ التفهم يساعد على التكيف ٠

الفصل الحادى عشر

حل المشكلات أو الهروب من المشاكل

عدم الارتياح يجلب التوتر ــ النشاط يخفف من التوتر ــ عندمالا نشبع الحاجات الاجتماعية ــ مواجهة المشكلات معناه النشاط ــ النشاط أحيانا يتفادى المشكلة القائمة ٠

الفصل الثانى عشر

الهروب عن طريق مسخ الحقيقة

الجهداللاشعورى لتفادىالفشلــماهــو التبرير؟ــ التبرير يؤيد التصرفات ــ التبرير مقاومة لتفادى الفشل ــ الاسقاط تجاهل لحقائق الموقف ــ كن لبقا فى نقد أصدقائك ٠

الفصل الثالث عشر

الدفاع عن طريق الهروب من الحقيقة

عندما تتردد ــ الهروب الى الاحلام ــ أتحلم أم لاتحــلم ــ أحلام اليقظة كحافز لبلوغ الهدف ــ أحلام اليقظة كتعويض عنالهدف ــ هل أحلامك ذات قيمـــــة ــ التعلق بالامس ــ مواجهة الحاضر ــ الايام الجديدة تتطلب أساليب جديدة ٠

الفصل الرابع عشر

الدفاع الاعتدائى

هل انت حاد الطبع ؟ ــ التبــــاهى ــ التهريج ــ فرض السلطة ٠

المعتدون فى حاجة الى المساعدة أيضا ٠

الفصل الخامس عشر

عندما يكون المرض مخرجا من المأزق

الاوجاع والآلام أحيانا مصدر راحة ـ الصداع الذى يخفى عدم الرضا ـ الاوجاع قد تساعد على الهروب من المآزق ـ كيف يكون الخوف من الفشل مؤلما ـ مخرج من المواقف الكريهة ـ المرض يتفادى المسئولية ـ تفهم آلامك ٠

الفصل السادس عشر

المخاوف ـ ماظهر منها وما بطن

استخدام وسيلة لايمنع أخرى ـ بعض الاساليب ذوتاريخ طويل ـ التاريخ قد يكون قصة طال عليها النسيان ـ كيف تؤثر استجابات الماضى فى السلوك الحاضر ـ الكبت يؤدى غرضا ـ اعادة ترتيب القصة ـ لست انت الشخص الوحيد ٠

الفصل السابع عشر

الحياة الناجحة هى الحياة الاجتماعية

الانزواء من المجتمع ـ كيف تضع معرفة الانسان نفسه حدا للوحدة ـ الشعور بالنقص يعوق الصلات الاجتماعية ـ للشعور بالنقص تاريخ ـ توثيق الصلات الاجتماعية ٠

الفصل الثامن عشر

لعبة الحياة

اللاعبون واللعبة ـ هل تحب أن تلعب ؟ ـ هل انت عارف بالقواعد ؟ ـ هل كنت مستمتعا بالحياة ؟ ـ هل تعلم السبب ؟ حاول اتقان اللعب ـ اللعب فى كل وقت : الآن ، الاسبوع القادم ، السنة القادمة ٠

الفصل الأول

معاملة المرء لنفسه وسلوكه مع غيره

ان حياتك أيها القارىء سلسلة متصلة من التعلم ، فأنت تكتسب الخبرات وتجمع الحقائق وتتعرف فن الحياة . ومنذ أن شببت عن الطوق وأنت تصغى لما يدور حولك من أحاديث وتقرأ الكتب لتنمى معلوماتك وتغذى فكرك ، حتى اذا بلغت ما بلغت من العمر وجدت فى جعبتك ثروة لا بأس بها من المعرفة عن موضوعات شتى ، ولكن هل ساءلت نفسك ذات مرة كم تعلم عن نفسك أنت ؟

الاهتمام بالشخصية

لا شك أن كلا منا مهتم بنفسه ، مدرك لشعوره معنىً بسلوكه . وكثيرا ما تتملكنا الحيرة عندما نحاول تفسير مشاعرنا وأفعالنا ؛ كما أننا كثيرا مالا نكون راضين عن أنفسنا . ومن منا لم يتطلع الى أن تكون شخصيته أكثر كفاية وأخطر شأنا ؟!

الواقع أننا فى غالب الأحيان لا نعرف عن أنفسنا الا النزر اليسير . وبينما تكون نفسك هى موضوع اهتمامك كله ، فانك أقل الماما بها من أى موضوع آخر ؛ ان ذلك يبدو غريبا ! ولكنه هو الواقع !

ويلى اهتمامنا بأنفسنا اهتمامنا بغيرنا من الناس . فأغلبنا يحيا حياة اجتماعية كفرد فى أسرة مثلا ، أو تلميذ فى مدرسة، أو موظف فى مصلحة . فنحن اذن لا نعيش بمعزل عن الناس ، فتجدنا نركب القطارات والسيارات ووسائل المواصلات المختلفة مع غيرنا . وكذلك نرتاد دور السينما والمسارح ونشاهد المباريات الرياضية وسط جمهرة الناس ، ومع هذا فغالبا ما نجد أن معلوماتنا عن الناس من القلة بحيث لا تمكننا من أن نعرف لماذا يتكلمون أو يتصرفون ، كل بطريقته الخاصة . وعلى وجه العموم اننا لا نعرف الشىء الكثير عن الناس كشخصيات متباينة مختلفة ، ولو أننا عرفنا لكانت معاملتنا للناس أيسر وكنا أكثر توفيقا ونجاحا .

الشخصية وفن معاشرة الناس :

بينما نقضى معظم أوقاتنا فى صحبة الناس الا أن كثيرا منا يشعر مع ذلك أنهم بمعزل عن الجمع الذى هم فيه ، ولو أنهم جزء منه . وعلى الرغم من أننا فى الواقع لسنا فى عزلة عن الناس الا أننا غالبا ما نشعر بالوحدة والانفراد ، مما يبعث فينا القلق وعدم الرضا ؛ ولكم تتمنى أن نندمج فى الناس ونختلط بهم فى يسر دون كلفة أو تردد ولكنا نحس بأن هناك ما يحبسنا فى هذه الوحدة أو العزلة .

وهذا احساس يمكن التغلب عليه ، اذ ليس من المتعذر تغيير عوامل الشخصية التى تحول دون تسوية علاقاتنا

الاجتماعية بغيرنا . فمن اليسـير على من تصدق نيته على تحسين علاقته بغيره ، أن يصابر على تتبع علة سلوكه الاجتماعى وأن يتدبر السبب فيما آل اليه والأسباب التى هيأت لغيره أن يصلوا الى ما هم عليه ، وقصارى القول ان على الانسان أن يعرف كيف تنمو شخصيات الأفراد وتتطور ، وأن يتفهم هذه الشخصيات فى مظاهرها العملية .

وقصة نمو الشخصية على جانب عظيم من الطرافة ، فهى تكشف عن كثير من أسرار شخصية الفرد التى لم يكن يدركها من قبل ، كما تكشف عن أساليب التفكير ومظاهر السلوك الشخصى فيمكن توجيهها الى حال أفضل ، وتصبح أكثر قبولا فى محيط العلاقات الاجتماعية بين الناس .

ان معرفة الانسان لنفسه على جانب عظيم من الأهمية ، ومعرفته لغيره من الناس لا تقل عنها أهمية ، وكلما ازداد علمه بأسرار شخصيته ووسع ادراكه لغيره وتعرفه على أساليبهم ومميزاتهم أصبح أكثر توفيقا فى تعامله مع الناس . وعلى الرغم من أن الناس متباينون وأنه لا توجد قاعدة عامة يمكن تطبيقها أو اتباعها للتعامل الموفق معهم ، فانه اذا توفرت لنا معلومات صحيحة عن الناس عامة أصبح تعاملنا معهم أيسر وأكثر نجاحا وتوفيقا .

والشخصيات تنمو وتتطور خلال حياة الفرد ، ولا توجد شخصيتان متشابهتان تمام الشبه ، فبعض الأفراد أكثر ثقة

بأنفسهم ، وبعضهم أسعد حالا،وبعضهم أطيب عشرة،وبعضهم أكثر جاذبية .. وهكذا .

وعلى وجه العموم فاننا لا نعنى الا بالسلوك الظاهر للناس ، ولا ندقق كثيرا فى بواعث سلوكهم والأساليب التى يتبعونها ، ولكن مع ذلك ندرك ادراكا واضحا غرابة أطوارهم أو خصالهم وتتحدث عنهم بالسخط أو الرضا .

الشخصيات نماذج مختلفة

فى كل مجموعة من الناس تجد واحدا أو أكثر لا ينسجمون مع بقية أفرادها : كفتاة انطوت على نفسها ولم تساهم مع رفيقاتها فى نشاطهن الاجتماعى عقب الدراسة أو ساعات العمل ، أو شاب مشاغب معتد بقوته يكرهه زملاؤه ويرهبونه ؛ أو فتاة لا يدور حديثها الا عن نفسها وتجاربها وكفايتها مما يدعو زميلاتها الى العزوف عن مجلسها ، أو فتى عرف بدعاباته التى تبدو طريفة فى نظره بينما تسبب الحرج والغيظ لغيره .

وفى كل مجموعة أيضا يوجد أفراد محبوبون بين أقرانهم ومع ذلك يتسمون بخصال أو عادات يكرهها حتى أصدقاؤهم المقربون ، فيقال عن فلان أنه لطيف المعشر ولكنه حاد الطبع أو عن فلانة انها ظريفة لولا أنها تتحدث دائما عن فخامة منزلها بينما كل الناس يعرفون أنه منزل عادى ؛ أو قد يقال ان فلانة صارت شديدة الحساسية !!

ثم انظر الى نفسك فربما كنت موفقا مع غيرك ولك كثير من الأصدقاء ولكنك تشعر من حين لآخر بالاستياء وعدم الرضا لأن غيرك تواتيه الفرص كلها ، فتنفق الساعات الطوال مفكرا فى أن الأمور لا تسير حسبما تريد وتشتهى : فقد ترشح نفسك لعضوية ناد فينجح خصمك بأغلبية ساحقة لم تكن لتتصورها ؛ وقد تخطر لك بين حين وآخر فكرة تبدو رائعة ولكنك لا تستطيع أن تقنع اخوانك بها ؛ أو تتوقع مثلا أن تدعى الى حفل فتعجب أن توجه الدعوة الى غيرك وتهمل أنت . لابد اذن من تعليل لكل ذلك !! اذ ما الذى يقعدك عن تحقيق آمالك وطموحك ؟ وما الذى يعيبك فيكدر صفو علاقتك بالناس ؟ ثم ما الذى يجعل البعض من ذوى الشخصيات المحببة يتمادون فى عادات منفرة ينفردون بها بين سائر الناس ، وأخيرا وليس آخرا ما الذى يجعل بعض الأفراد يختلفون عن باقى أقرانهم اختلافا يجعلهم لا يتلاءمون مع غيرهم ؟

انه لمن الغريب حقا أن يسلك بعض الناس سلوكا يفسد عليهم صداقاتهم ويتعذر معه نجاحهم فيما يفعلون . وأغرب من ذلك أنهم يظلون سادرين فى غيهم هذا !

حسن التعامل مع الناس فن ومهارة

ألم يطرأ على بالك أن معاملة الناس ضرب من المهارة مثل لعب كرة القدم والعزف على البيان ؟ من المعلوم أن

أول ما نحتاج اليه فى الرياضة البدنية وسائر المهارات الأخرى هو بعض المعلومات الأساسية، ثم كثير من التدريب . وكقاعدة عامة كلما ازداد المامنا وطال تدريبنا ازداد تفوقنا ونجاحنا .

وبالرغم أن معاملتنا للناس نشاط له خطره وأهميته ، الا أننا قلما تتلقى معلومات أو توجيها فى شأنها ، ولا يعدو تدريبنا فيها أكثر من محاولات عشوائية قلما ترسم لها خطة أو توضع موضع التفكير .

وليس بخاف أن العلم والدربة ركنان ضروريان لتنمية المهارة ، ولا ريب أنك أدركت منذ الوهلة الأولى عند مشاهدتك لمباراة فى التنس لأول مرة أنك كنت شغوفا بمعرفة أصول اللعبة أولا ثم المثابرة على تصويب الكرة حتى أمكنك اخضاعها واتقان اللعب بها . وأنت أيتها الفتاة لعلك أدركت منذ اللحظة الأولى عندما شرعت فى صنع رداء صوفى لنفسك أنك أمعنت فى ملاحظة طريقة امساك الابر ثم تعلمت كيف تحركينها لتصنعى الغرز المختلفة ، ثم تدربت على العمل حتى ازددت سرعة واتقانا ، فلم تعودى تنظرين الى يديك وهما تحركان الابر الا لماما ، بينما العمل سائر فى تقدمه ؛ وكذلك الحال عندما بدأت العزف ضمن أفراد فرقة موسيقية فأنك أخذت أولا تلم بقواعد الموسيقى وبطريقة العزف على الآلة ، ثم ثابرت على ممارسة العزف على آلتك الموسيقية

المرة تلو المرة حتى تمكنت من العزف ضمن أفراد الفرقة الموسيقية . وسواء تكلمنا عن الألعاب الرياضية أو الهوايات أو الموسيقى أو الفن أو التمثيل أو أى نوع من المهارات الأخرى ، فنحن نعلم علم اليقين أنـــه كلما زاد علمنا وكثر مراننا ازداد اتقاننا ونجاحنا . على أن الناس ليسوا سواء فى شغفهم بتعلم هذه المهارات ، وذلك لأن الميل يختلف من شخص الى آخر ، ولكن مما لا شك فيه أنه قلما يوجد من لا يهتم بأن يكتسب الخبرة والمهــارة فى تنمية العلاقات الاجتماعية الموفقة الوطيدة مع الناس .

ومعاملة الناس نوع من النشاط ينطوى على التحدى ، وهو يتطلب الالمام بأصوله وممارسته ، تماما كما هى الحال فى لعب التنس أو فى الموسيقى . وكثيرا ما يهمل البعض هذه الأسس فى معاملة النـــاس فيفشلون فى تنمية العــلاقات الاجتماعية . على أنه يمكنك اكتساب هذه المهارة ان أردت وقل من لا يريد ذلك . الا أن درجة الاهتمام تختلف من شخص الى آخر ، كما أن الناس لا يصلون اليها بنفس اليسر والكفاية حتى ولو توفر الميل .

دراسة الناس بوجه عام :

هناك حقائق تنطبق على سائر الناس بوجه عام ، ومعرفتنا بها تفيدنا فى خبراتنا اليومية التى هى جزء من حياتنا ، كما أن هذه المعرفة تجعلنا أكثر تفهما لأنفسنا على وجه الخصوص

وتلك الحقائق هى موضوع هذا الكتاب . فمتى تجمعت لديك بعض المعرفة فبادر بالمران على استخدامها ، تدرب كما لو كنت تبدأ فى تعلم خطوة جديدة للرقص ، أو حركة جديدة فى السباحة . فمما لا شك فيه أن المرانة تؤتى ثمرها وسرعان ما تصبح أكثر مهارة وأعظم نجاحا فى فهم نفسك ، وكذلك فى تعاملك مع غيرك من الناس .

ان هذه الصفحات — أيها القارىء — موجهةاليك كفرد أو بمعنى آخر كشخصية ، والقصد منها معاونتك على أن تكون أعظم سعادة فى معيشتك وأوفر نجاحا فى حياتك الاجتماعية . وان نتائج الأبحاث فى كثير من العلوم كعلم الاجتماع وعلم الاحياء وعلم النفس قد زودتنا بكثير من البيانات التى لها قيمتها وأثرها فى حياتنا اليومية . وتطبيق هذه النتائج فى المدرسة وفى العمل وفى البيت يقتضى صياغة المصطلحات الفنية وتفسير نتائج تجارب المعمل على ألوان النشاط اليومى .

هذا اذن هو الغرض من هذا الكتاب : أن يروى لك قصة نمو الشخصية وتطورها وأن يعينك على استخدام هذه المعلومات لتزداد معرفة بنفسك وفهما لغيرك ، وبذلك تصبح أكثر مهارة ونجاحا فى حياتك . فان شخصيتك تأخذ فىالنمو منذ ولادتك وهى ما زالت تنمو ، ومن المستطاع معاونتها على أن تنمو نموا متكاملا .

كن أمينا عندما تفكر فى نفسك وفى مشكلاتك الخاصة ، واجه الحقائق كما هى ولا تستسلم لذكريات الفشل التى ما زالت عالقة ببالك ، أو ذكريات الأمانى التى لم تتحقق أو المشروعات التى فشلت ، فهذه ظواهر شائعة بين الناس جميعا ولست وحدك الذى خابت آماله ولم تتحقق أحلامه ، فكل منا قد مر به معنى الخيبة والأوهام .

وليس من العار أن نفشل أيا كان نوع الفشل : فى حل مسألة رياضية أو فى الفوز فى انتخاب أو فى اقبال النـــاس علينا أو فى تنفيذ مشروع . ولكن المهم — اذا ما لحق بك الفشل فى تجربة ما سواء أكانت خاصة بالدرس أم المجتمع أم العمل — أن تحاول الوقوف على أسباب الفشل . انك ان لم تفعل ذلك ولم تحاول أن تشحذ همتك على أداء مهمتك ســـواء أكنت طالبا أم فردا فى المجتمـــع أم موظفا فلا شك أنك مقصر ملوم .

ومن البديهى أن كلا منا تقريبا قد مرت به بعض التجارب المرة ، ولكن مما يدعو الى الاطمئنان أن كثيرا من الناس قد نجحوا فى مواجهة مثـــل هذه التجارب ، وتغلبوا عليها بمهارة عندما صادفتهم مرة ثانية . فليس هناك جدال أنك تستطيع أن تتعلم كيف تكون أكثر مهارة ، ومن ثم أعظم نجاحا فى مواجهة مشكلاتك سواء أكانت دراسة علمية أم

ترشيحا انتخابيا أم تكيفا لوظيفة معينة أم اشتراكا فى مهام المجتمع الذى تعيش فيه .

ولكن ليس هناك جدال أيضا أنه لابد من جهد تبذله اذا أردت أن تصيب نجاحا فى محاولاتك . وهذه حقيقة لا مراء فيها فى كل ما تتطلع اليه ، فاذا فكرت فى ذلك الشاب الذى يلعب التنس بمهارة فائقة أو تلك الفتاة التى صنعت ملابسها بيديها فبدت كأنما هى من صنع حائك ماهر ، أو أى شخص آخر أصاب توفيقا فى عمله ، فستدرك حتما أن هؤلاء جميعا قد ألموا بالمعلومات الأساسية اللازمة ثم عكفوا على ممارستها وتكرارها ولم يصلوا الى النجاح الا بعد التدريب المركز المستمر .

فاذا أردت أن تصيب نجاحا فى حياتك وأن تعرف نفسك على حقيقتها وأن تكون موضع اعجاب غيرك ومحبتهم والتفافهم حولك ، فعليك أن تلم بالقواعد الأساسية للتعامل مع الناس وتداوم على ممارستها . فالشخصية فى نمـو مستمر وفى استطاعتنا أن نغير ما بأنفسنا اذا أردنا .

شخصيتك اليوم وغدا :

انك لن تستطيع أن تغير شخصيتك بين عشية وضحاها فلقد تركت السنون التى عشتها أثرها فيك حتى صرت الى ما أنت عليه اليوم . فعليك بالصبر اذا شئت أن تعدل فيها .

وليس المقصود أن ذلك يستغرق سنوات وسنوات ،

ولكن الأمر يقتضى أن تتبع خطوات منطقية محددة لتصيب ما تهدف اليه من تغيير فى شخصيتك .

ولكى تصل الى هدفك المنشود عليك أولا أن تعرف شيئا عن الطبيعة الانسانية بشكل عام ، وثانيا أن تدرس نفسك دراسة عميقة كشخصية لها مقوماتها الخاصة ، ولا تحصر اهتمامك فيما يجب أن تغيره فيها ، أو بما هو قابل للتحسن فحسب، بل لتهتم أيضا بتعرف نواحى شخصيتك التى تجعلك أكثر قبولا ونجاحا فى معترك الحياة . وثالثا عليك بالصبر والأناة والمثابرة وأن تقف من نفسك موقف الناقد ازاء كل محاولة للتغيير تقدم عليها فالمرانة العملية أمر لازم .

وقراءة هذا الكتاب سوف تساعدك فى الخطوتين الأولى والثانية فى النهج الذى تسير عليه نحو معرفتك لنفسك وتفهمك لغيرك أما الخطوة الثالثة فهى متوقفة على هاتين الخطوتين ،ولن يكتب لها النجاح بدون التوفيق فيهما . فالخطوتان الأولى والثانية مقياس لاختبار نضج تفكيرك وأمانتك مع نفسك ، والخطوة الثالثة يقاس نجاحها بدرجة اخلاصك ومثابرتك .

وقبل أن تسترسل فى قراءة هذا الكتاب تأكد من معرفتك لهذه النقط الثلاثة :

١ — ادرس الشخصيات المختلفة بوجه عام .

٢ — اعرف نفسك كشخصية لها مقوماتها .

٣ — داوم على ممارسة التغييرات التى تريد أن تحدثها فى شخصيتك ، ولا تتوان عن المرانة .

والخطوة الثالثة قد تكون أصعب الخطوات الثلاثة ، وقد تستغرق وقتا غير قصير ، ولكن النتيجة ستكون سارة ومبررة لهذا الجهاد . جرب وسوف ترى .

الفصل الثانى

ألم تتوقف مرة لتسائل نفسك أنك لم تر مطلقا شخصا يشبهك تمام الشبه ؟

هذه هى الحقيقة بالرغم من أن البشر جميعا يشتركون فى صفات عامة واضحة . فكل منا له جسم به شعر وله رجلان وذراعان ، ولون يميز بشرته ، كما أن له القدرة على الحركة والكلام ، وكذلك له حواس البصر والسمع واللمس ، وفضلا عن ذلك له حاجات أساسية يعمل على اشباعها وارضائها .

كما يشتركون فى صفات أقل وضوحا كالقدرة على اتقان العمل والتنظيم والاهتمام بالناس والشعور بالارتياح فاذا أردنا الحكم على الناس فعلينا أن نحل هذه الصفات محل الاعتبار ، وأن نوجه اليها عناية خاصة ، فهى على جانب كبير من الأهمية فى معاملة الناس ومعاشرتهم ، وهذه

الخصائص وغيرها توجد بدرجات متفاوتة فى الأشخاص حتى أنه لا يوجد شخصان متشابهان تمام الشبه .

تفاوت مدى التباين بين الناس

لنفرض اننا ندرس احدى السمات المميزة كالطول مثلا فلعلك تذكر ذلك اليوم الذى وقفت فيه لأول مرة فى فنـاء المدرسة تتلقى التعليمات من مدرس التربية البدنية وهو يأمر الطلاب أن يصطفوا حسب الطول فاتجه عندئذ طوال القامة الى أحد طرفى الصف واتجه قصار القامة الى الطـرف الآخر ، فى حين أن متوسطى الطول وهم الغالبية بين تلاميذ الفرقة وقفوا ينظرون الى بعضهم البعض ، وقد حاول كل منهم أن يختار المكان الذى يقف فيه ولم ينتظم الصف الا بعد أن بدلوا وغيروا أماكنهم ، لأن فارق الطول بينهم لم يكن من السهل ملاحظته .

ولنفرض أيضا أننا نتقصى صفة أخرى ، ولتكن سرعة الحركة . وذلك بتجربة النقر بالقـلم الرصاص بأن نحصى عـدد المرات التى ينقـرها عـدد من الأشخاص بأقلامهم على لوحة فى مدة معينة ، فقد تبين من هذه التجربة التى أجريت على مجموعة مختلطة أن عددا قليلا جدا منهم يمتازون بسرعة فائقة فى النقر ، يقابلهم عدد قليل جدا أيضا يتميزون بالبطء الشديد ، بينما تكاد سرعة أغلب الأفراد تكون متقاربة . فمتوسط عدد النقرات التى سجلها أفراد مجموعة

من التلاميذ فى سن الرابعة عشرة كان يبلغ ثمانين نقرة فى نصف دقيقة وكان العدد الذى سجله نصف التلاميذ يتراوح ما بين ٧١ ، ٨٧ نقرة . وبينما امتاز ربع التلاميذ بالسرعة حيث كان عدد النقرات التى سجلوها تزيد على ٨٧فقد كان الربع الباقى بطيئا حيث سجل أفراده أقل من ٧١ نقرة .

وهكذا نجد أن غالبية أفراد المجموعة متشابهون أما الآخرون فالتفاوت بينهم كبير .

وهل فكرت مرة فى اختلاف لون الشعر بين أفراد مجموعة ما ؟ أنظر الى من حولك من الناس سواء أكنت فى مدرسة مثلا أم فى مكتب أم فى حفل . وان أردت مثلا أقرب فانظر الى أفراد الأسرة الواحدة وقد جلسوا جميعا الى مائدة الطعام (وخاصة اذا كانت هذه الأسرة أوربية) فانك تلاحظ أنه بينما تكون قلة من أفراد الأسرة ذوى شعر أشقر تكون هناك قلة تقابلهم ذوى شعر أسود ، وتجد أن غالبية أفراد المجموعة شعرهم كستنائى . ويصعب علينا أن نلاحظ الفارق فى درجة اللون بين الأغلبية من ذوى الشعر الكستنائى ومع ذلك فليس هناك رأسان متماثلان فى لون شعرهما .

ومهما كانت الصفة التى ندرسها كالطول أو الملامح أو سرعة الحركة أو أى صفة جسمية أخرى فانه يوجد دائما بين أفراد أى مجموعة غير منتقاة قلة ذات صفات خاصة مشتركة فى أحد الطرفين تقابلها مثلها تربطها صفات أخرى

خاصة مشتركة فى الطرف الآخر ، بينما أغلبية أفراد المجموعة تقع فى الوسط ، والاختلاف بينهم طفيف .

تباين الناس يميز بين شخصياتهم :

قد تتساءل عما اذا كانت هناك أهمية للتباين الطفيف فى لون الشعر أو سرعة الحركة أو اختلاف الطول . والحقيقة أن هذا التباين لا قيمة له فى حد ذاته ، بل قيمته فى أنه يظهر الاختلاف بين الأفراد ، ويثبت أنه لا يوجد فرد يشبه الآخر تمام الشبه فليس هناك شخصان متماثلين من جميع الوجوه حتى ولو كانا توأمين .

لنفرض أننا ندرس صفة أخرى أقل وضوحا من لون الشعر أو الطول أو أكثر تعقيدا فى قياسها من سرعة النقر ، ولتكن التعب مثلا :

هل يحل بك التعب بنفس السهولة أو السرعة التى أحس بها صديقك الذى صاحبته فى نزهة طويلة فى الأسبوع الماضى ؟ هل تستطيع مواصلة لعب الكرة بالقدر الذى يستطيعه زميلك دون أن يظهر عليك الاجهاد ؟ وما قولك فى الطبيعة البشرية ؟ هل يبدو عليك الهياج وربما الغضب حين يظل غالبية المحيطين بك هادئين متزنين ؟ هل كان يتساوى كل معلميك فى الصبر والأناة فى شرح الدروس الصعبة فى الفصل ؟ هل تلاحظ أثناء زيارتك لبيوت أصدقائك أن بعض الأمهات نافدات الصبر بينما يكون البعض الآخر مرحات

سلسات القياد ؟ وما قولك فى الاستقلال فى الفكر والعمل ؟ هل يصعب عليك اتخاذ قرار فيما تؤديه وهل تشعر بالارتياح اذا ما تولى غيرك ادارة دفة أمورك ؟ أو لعلك تود لو أقلع ذووك عن تنظيم حياتك وتشعر أنك أدرى بتدبير شئونك ؟

وهكذا نرى الناس متباينين مختلفين فى أساليب تكيفهم لظروفهم وملابسات أحوالهم وفى طريقة تفكيرهم فى الموضوعات المختلفة ، ولست الوحيد الذى يشعر بفرديته ، بل الآباء والمدرسون والموظفون وجيرانك واخوتك وأخوانك لهم أيضا فرديتهم ، ولما كان كل انسان لا يشبه الا نفسه فقط فكل انسان أيضا يختلف عن غيره من الناس .

مميزات الشخصية

يهتم هذا الكتاب بصفة خاصة بالاختلافات الذاتية كالتى تتعلق بالمزاج والشخصية والقدرة على التوفيق فى معاملة الناس كما يعنى الكتاب أيضا بالوسائل التى تعمل على تحسين المميزات الفردية . والنتيجة المنطقية لذلك هى أنه سوف تتيسر لنا القدرة على تفهم أنفسنا بطريقة أحسن ، كما تتعرف على الوسائل التى تساعدنا على تحسين أنفسنا بتنمية بعض الخصائص المرغوب فيها والتى يرضى عنها الناس ، وتقصى الأسباب التى دعت الى اثارة شعور بغيض أو سلوك ممقوت .

وبديهى أنه لا يمكننا أن نجمل مثل تلك المعلومات فى

بضعة سطور . انها قصة طويلة الا أنها شائقة ، وقد تصبح أكثر تشويقا كلما أمعنت فى القراءة ووجدت أن تفاصيل القصة هى مرآة لخبراتك وأفكارك وأحاسيسك الشخصية ، وكلما وجدت من الأمثلة ما تضيفه الى تلك التى تقرؤها وضحت معرفتك ومعلوماتك عن نمو الشخصيات المختلفة وازدادت مقدرتك على تفهم شخصيتك . فلكى نصل الى حقيقة فهم أنفسنا علينا اذن أن ننظر فى الأسباب التى تدعو الى وجود اختلاف بين أنفسنا وأصدقائنا ومعارفنا .

الوراثة كعامل فى نمو الشخصية

ان أساس اختلافات الشخصية تستند الى عاملين مهمين أساسيين : الأول انه لا يوجد تماثل تام بين شخصين فى الصفات الوراثية . والثانى أن البيئة التى ينمو فيها أحد شخصين لا يمكن أن تماثل تماما بيئة الآخر .

وقد يقال ان أبناء الأسرة الواحدة يشتركون فى صفات وراثية متماثلة ، ولكن وراثة الصفات أكثر تعقيدا من أن تتصل بالوالدين فقط ، ويكفى أن تتأمل نفسك وأخاك وأختك وأفراد أسر أصدقائك لتجد أمثلة على هذا التعقيد .

فقد يكون أحد الأخوين فارع القوام ممتلىء الجسم كوالده بينما يكون شعره أشقر وعيناه زرقاوين كأمه ، وقد يكون الأخ الآخر طويل القامة أيضا قوى البنية ولكن لون عينيه وشعره أسود كأبيه . وحتى التوائم قد لا يشبهان

بعضهما بعضا : فالتوأمتان «لستر ولويز» لا يعدو التشابه بينهما لون الشعر وتقاطيع الوجه ولكن (لستر) طويلة القوام ممتلئة الجسم لا يعتريها المرض بينما أختها ضئيلة الجسم تنتابها نزلات البرد المرة تلو الأخرى ، وتلتقط عدوى الأمراض بسهولة . وفى أسرة أخرى أخوان يكبر أحدهما الآخر بسنة أولهما بطىء الحركة ، بطىء التفكير ، أوجه نشاطه قليلة ، وعدد أصدقائه أقل ، غير مقبل على الحياة ، فى حين أن الآخر نشيط حاذق ومتيقظ يبتكر أفكارا جديدة فى كل يوم ؛ وهو كثير الأصدقاء وحياته مرحة ، حافزة لهمته .ومع أن هناك عوامل عديدة تتدخل فى خلق مثل هذه السمات ، الا أنه لا يمكننا أن نتجاهل أن الأخوين فى هذا المثال قد ورثا أجهزة عصبية وغددية مختلفة . فان بعض الصفات المزاجية وبعض نواحى الاستجابة خاضعة فى تنظيمها لخصائص عضوية فطرية .

وكلنا نعلم أن الفرد ينشأ من اتحاد خليتين من أبوين ، وتظهر عليه خصائص قد استمدت أصولها من هذا الاتحاد — كما نعلم أن الچينات هى المستودعات الكامنة للصفات والخصائص التى يتميز بها الكائن الحى عند نضجه . وعلى العموم فالصحيح أن الأشباه يتوالد منها الأشباه . غير ان الأطفال لا يكونون مماثلين تماما لوالديهم . وعلى ذلك يبدو أصح أن نقول أن الأشباه يتوالد منها ما هو قريب من الشبه .

ان موضوع الوراثة معقد . وليس من الضرورى فى هذا

المجال أن نخوض فى دقائقه . على أن هناك أمرا لابد من تأكيده وتذكره ، وهو أن الوراثة عامل أساسى فى تحديد مميزات شخصية من أنواع شتى . ولكى نفهم أنفسنا أو غيرنا لابد من أن ندخل فى اعتبارنا الوراثة التى ينحدر منها كل فرد فهناك ملايين لا حصر لها من التشكيلات المختلفة من السمات والمميزات ، ومع انه من المحتم أن يظهر شبه بين الأطفال ووالديهم ، الا أنه توجد دائما فروق اذا ما قارنا الأبناء بالآباء ، كما توجد عادة فروق كبيرة بين الأطفال الأشقاء .

أهمية البيئة فى نمو الشخصية :

ومهما يكن من شىء فما الوراثة الا أحد عاملين أساسيين يفسران الاختلافات الفردية ، ولعلك تذكر قولنا حين بدأنا الكلام عن السبب فى اختلاف الناس بعضهم عن بعض أنه لا يوجد شخصان لهما صفات وراثية واحدة كما لا ينشأ شخصان فى بيئة واحدة .

وليس بمستغرب ان أنت عارضت الرأى الثانى بنفس القوة التى تعارض بها الرأى الأول فقد تميل الى القول بأنه ان كان هناك طفلان أخوان ينشآن كفردين فى أسرة واحدة ويعيشان فى بيت واحد ، ويذهبان الى نفس المدرسة ، فلا شك أنهما يعيشان فى بيئة واحدة . ولكن لننظر الى أخوين ، أكبرهما فى العشرين من عمره والأصغر فى السادسة عشرة . نشآ وترعرعا فى بيت واحد طيلة عمرهما ، والتحقا

بنفس المدرسة الابتدائية ثم الثانوية فهما والحالة هذه متشابهان تماما فى بيئتهما . ولكن الواقع انه كانت توجد فروق بيئية بينهما، فالأول كان الطفل الوحيد لأبويه لاربع سنوات قبل أن يولد الثانى ، وبعد ذلك أصبح الأول أخا أكبر عليه أن يتحمل بعض المسئوليات ، وفى نفس الوقت يتمتع ببعض الامتيازات ، وكان عليه أن يشارك حب والديه مع أخيه الأصغر . أما الأخ الأصغر فلم يكن وحيد الأسرة فى أى وقت من الأوقات بل كان دائما الأخ الصغير يحميه الكبير مرة ، ويسيطر عليه أخرى ، ويعاكسه تارة ، ويحابيه أخرى بحسب الظروف .

وكانت هناك أيضا عوامل أخرى تعمل على ايجاد هذا التباين . فعندما بلغ الأول السادسة من عمره كانت المدرسة تجربة جديدة بالنسبة له لا يعرف عنها شيئا فى حين أن الأصغر عندما التحق بالمدرسة كانت قد تكونت لديه فكرة عنها مما رواه له أخوه من أمرها ولعل الفرصة قد سنحت له لزيارة المدرسة أكثر من مرة، فالمدرسة اذن لم تكن خبرة جديدة بالنسبة للصغير كما كانت لأخيه الأكبر ، ولم يعتره الخوف أو القلق اللذان تعرض لهما أخوه الكبير عند التحاقه بها .

وأكثر من ذلك أن عما للأخوين كان يعيش معهما فى نفس المنزل وكان يبدى عطفا خاصا على الصغير دون أن

يشعر أنه كان يحابى أحدهما على حساب الآخر ، فكثيرا ما اصطحب الصغير فى نزهات عديدة واشترى له هدايا أكثر من أخيه مما كان يبعث دون شك الغيرة والامتعاض فى نفس الأكبر .

ولا ريب أن هذه العوامل تعمل على ايجاد فروق اجتماعية فى بيئة الأخوين ، هذا الى جانب اختلافات السن والمركز بين أفراد الأسرة . وهى عوامل ذات خطر ، اذ أننا لا نعنى بالبيئة المنزل الذى يعيش وينمو فيه الشخص فقط ، بل اننا نعنى أيضا أفراد الأسرة الواحدة وأصدقاءهم ممن يتزاورون معهم ، وكذلك الأشخاص الذين يختلطون بهم فى اللعب وفى أثناء العطلة الصيفية وشتى نواحى الحياة العامة . فالبيئة تعنى أكثر من المنزل أو الحديقة أو الشارع أو المدينة التى ينشأ فيها الفرد ويترعرع .

البيئة تتضمن مؤثرات متعددة

البيئة الاجتماعية على جانب عظيم من الأهمية . وهى تفوق البيئة المادية فى أهميتها بالنسبة الى الاختلافات الفردية فى الشخصية . وليس من السهل أن تتفهم البيئة الاجتماعية وتتكشف أسرارها ، فالناس دائمو الحركة والعمل والتحدث عما يأتون من أعمال ، ولا يمكننا أن نعتبر البيئة الاجتماعية قاصرة على الأشخاص الذين تتكون منهم المجموعة التى يعيش الشخص فى وسطها كالآباء والأجداد والأعمام والخالات

والأصدقاء ، بل أنها تشمل الى جانب ذلك الموضوعات التى يتكلم فيها هؤلاء الأشخاص ، والأعمال التى يؤدونها بل والطريقة التى يقولون ويعملون بها ، فنظرة هؤلاء الكبار الى الحياة وموقفهم منها يؤثر فى توجيه الناشئين .

فقد تميل الأم الى الاسراف فى تدليل أحد أطفالها والمغالاة فى رعايته ، حتى بعد أن يشتد ساعده وينضج ويصبح قادرا على الاعتماد على نفسه ، وهذا النوع من التربية كجزء من بيئة الطفل الاجتماعية له أثره البعيد فى حياة الطفل ، حتى بعد أن يجتاز مرحلة الطفولة ؛ وكم من كبار لا تبدو عليهم سمات الرجولة الحقة .

وفى حالة أخرى قد يكون الوالد صارما فى معاملة أبنائه الكبار ، فيسرف فى عقابهم ويشتد فيه ، وقليلا ما يمتدحهم أو يظهر لهم العطف والحنان . ومثل هذه المعاملة أو الاتجاه يصبح جزءا من بيئة الأطفال الاجتماعية التى قد تختلف كثيرا عن البيئة الاجتماعية لاخواتهم الصغار الذين يسرف الوالدان فى تدليلهم والعطف عليهم ، مما لم يعهده أخواتهم الكبار . ويحدث أن يمرض أحد الأبوين فى أثناء طفولة احدى ابنتيه ، ثم يشفى ويعافى فى أثناء طفولة ابنته الأخرى فلا ريب أن أثر هذا الوالد على الابنتين يكون مختلفا ، ويترتب على ذلك أن الاتجاهات ونماذج السلوك التى تتكون فى احداهما تختلف تمام الاختلاف عنها فى الأخرى ، اذ

لم تكن لهما نفس البيئة الاجتماعية ، وبذلك لا تنمو سمات متشابهة فى شخصيتهما .

وأحيانا نجد أناسا لا ينتمون الى أسرة واحدة ولكنهم يبدون كما لو كانوا قد نشأوا فى بيئة واحدة . ومثال ذلك فتاتان جذابتان تسكنان فى عمارة واحدة ، وتذهبان الى مدرسة واحدة ووالداهما من رجال الأعمال الناجحين ويمارسان نفس العمل ، والفتاتان من عمر واحد تقريبا ، وتجيدان الألعاب الرياضية والرقص اجادة فائقة . فهما والحالة هذه تبدوان متشابهتين شبها كبيرا . بيد أن احداهما هى كبرى أخوة أربعة كان عليها لسنوات عدة أن تتحمل مسئوليتهم بينما الفتاة الأخرى لها شقيق واحد وهى تصغره بثمانى سنوات ، وكانت دائما محل عطف وتدليل من الأبوين والأخ أيضا . فليس من العسير اذن أن نتكهن أى الفتاتين أكثر تقديرا للمسئوليةوأيهما أميل الى طلبالعون والاهتمام.

كيف صرنا الى مانحن عليه :

ان ما يميزنا كأشخاص مرجعه الى محصلة القوى التى أحاطت بنا وهى الصفات الموروثة من ناحية وأنواع الخبرات البيئية المكتسبة من ناحية أخرى ، وهذه تتضمن أنواع المواقف المختلفة التى اشتركنا فيها وكنا جزءا منها ، كما تشمل التفاعلات المتبادلة بيننا وبين الناس والتى أثرت فينا منذ الطفولة الأولى .

ولا يمكننا أن نحدد أى العاملين الوراثة أم البيئة أكثر أهمية أو أثرا من الآخر ، ولكن يمكننا أن نؤكد أنه لابد من مراعاة كل منهما لتفهم الفرد . فالوراثة قطعا لها أثرها فى الحجم والمظهر ، كما تتدخل فى ابراز الفروق فى سرعة الاستجابة والقوة الجسمية والاحتمال وهى أيضا عامل بارز فى نمو الوظائف الذهنية . ولابد من الرجوع الى البيئة كلما أردنا أن نفسر نزوات الطبع والخجل والخصائص المزاجية الأخرى ، التى هى نتيجة للعلاقات الاجتماعية فى محيط الأسرة . وعلينا أن نرجع الى أثر البيئة أيضا لنقف على الأسس التى يقوم عليها طيب المعاشرة والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة بالنفس ، أو لنقف على أسباب التهرب من المسئولية التى غالبا مايتصف بهاالكبار الذين فشلت تجاربهم فى تشجيع الاعتماد على النفس ونضج التفكير . كما نبحث فى البيئة أيضا عما يكون من صعوبة فى التفاهم بين البنات والأولاد ، وبين النساء والرجال . فالشخصيات تنمو بالخبرات ولكن ليس هذا النمو صالحا دائما .

واذا تأملت نفسك برهة فمن المحتمل أن تجد أمامك تفسيرا للون عينيك الأسود أو شعرك المجعد . انك تشبه فى ذلك والدتك . وكذلك أخوك له وجه طويل رفيع مثل أبيه ، بينما وجهك المستدير يشبه وجه جدتك ، وكذلك يمكننا أن نقتفى أثر كثير من الصفات البدنية والتى تختفى فى جيل وتظهر فى الجيل الذى يليه . وأحيانا يكون هناك مزج بين القسمات واللون والبنيان ، حتى اذا ما اقتفينا أثر

كل منها على حـدة وجدناها تنحدر من أكثر من فردين أو ثلاثة من أفراد الأسرة . فالحجم وقسمات الوجه والمميزات البدنية من أثر الوراثة ، وان آثارها لعديدة .

وقد يبدو من الصعب أن تقتفى أثر عبوسك كلما تأزمت الأمور أو ميلك للدعابة والمزاح ، فليس هذا يسيرا دائما ، ولـكن فى خلال سلسلة التجارب التى مرت بحياتك لابد قد صادفتك مواقف كيفت أساليب تفكيرك وسلوكك . ولن تكفى تجربة واحدة لتشكيل الشخصية ، ولكن اذا ما تكررت التجارب والخبرات المرة تلو الأخرى فانها تترك فينا صبغة انفعالية معينة ، والشخص وان كان لا يشعر بتأثير تجاربه وخبراته الا أن شخصيته تتشكل وتتأثر بها . ولكن هـذا التشكل لا يستقر بسهولة كما انه يقبل التغير حتى بعد أن يتشكل . فبينما تجد أن سمات شخصيتك قد نمت وتطورت نتيجة لخبراتك التى اكتسبتها على مر الحياة الا أنك تستطيع أن تحورها أو تعيد تشكيلها أو تستبعد بعض الصفات التى تكون مصدر قلق لك . وذلك بأن تغير من أساليب استجابتك ، وبالجملة فيمكنك أن تغير القالب لأنه ليس من الصلابة بحيث يستعصى على التغيير والتبديل .

وقصارى القول أن الشخصيات تختلف فى نواح شتى وأنك تستطيع أن تغير بعض النواحى أو تتخلص منها كلية ان أردت ، ولكن أهم من ذلك كله عليك أن تعرف الكثير عن كنه الشخصيات على وجه العموم ، وعن تطورها

فالشخصيات تنمو وتتطور ، ومن الممكن فهم تطورها ونموها .

الفصل الثالث

الناس ينبتون من أصل واحد :

قلنا ان شخصياتنا تكونت من مجموعة الخبرات والتجارب التى مرت بنا فى حياتنا . ولما كانت هذه التجارب والخبرات متفاوتة متباينة ، فكيف اذن نفسر أوجه التشابه الكبيرة التى نلاحظها فى مجموعة من الناس ، فمثلا كيف يحدث أن الكثرة من الناس تهوى قراءة القصص البوليسية أو كيف تبهر الألعاب البهلوانية جموع الناس ، أو كيف تجتذب بعض الأفلام الجماهير الغفيرة ؟

واضح اذن أن هناك بعض الصفات المشتركة بين الناس بالرغم من أوجه الاختلاف أو التباين بينهم . والواقع أنه توجد بينهم أوجه شبه كثيرة أساسية ، ولا ريب أن الوقوف على طبيعتها يعين على فهم شخصيات الناس .

حاجات الانسان الحيوية :

هناك بعض الحاجات الجوهرية أو الأساسية التى لاغنى للانسان عنها فى حياته ، فنحن ندرك أننا نحتاج الى الهواء والماء والطعام لكى نعيش ، كما نحتاج الى تنظيم الحرارة التى تتعرض لها أجسامنا فلا يكون الهواء الذى نتنفسه شديدا فى البرودة أو السخونة ، ونعرف أن فترات العمل

يجب أن تعقبها فترات من الراحة ، وأنه لابد للانسان من النـوم لكى يستعيد طاقتـه الحيوية . وهـذه الحاجـات الفسيولوجية أو العضوية يجب اشباعها لبقاء الحيـاة وهى حاجات هامة تتحكم فى كثير من أوجه نشاطنا اليومى .

وهناك حاجات أخرى تتفرع من هذه الحاجات الجوهرية العضوية ، ولو أنهـا تغايرها فى المظهر . فالجوعان مثـلا يحتاج الى الطعام ، ولكن طرق حصوله على الطعام قـد تتنوع ، فقد يعمد الى صيد السمك أو القنص أو قد يذهب الى أقرب محل لبيع الأطعمة أو قد يجنح الى السرقة تحت ضغط الظروف ، والشخص المتعب يحتاج الى الراحة ولكن السبيل التى يسلكها لذلك تختلف أيضا اختلافات واسعة . فقد يلقى بنفسه على الحشائش فى احدى الحدائق ، أو على رمال الشاطىء ، أو على مقعد مريح فى ناديه ، أو يستلقى على فراشه فى بيته .

الحاجات التى تتوقف عليها الحياة الراضية :

ان الحاجات العضوية التى يتأثر بهـا الشخص فى ذاته تجر وراءها وتلازمها اعتبارات تتصل بغـيره من الناس . فالطعام ضرورة لازمة ولكن المجتمع لا يبيح سرقة هـذا الطعام ، والنوم حاجة أساسية الا أن ذلك لا يبرر اقتحام أى بيت يصادفنا لنطلب الراحة فيه ، وبعبارة أخرى أن بعض أنواع السلوك يقرها المجتمع فى حين يستنكر البعض الآخر وكل منا يهمه أن ينهج السلوك الذى يرضى عنه المجتمع ،

لأن حاجات الجسم العضوية السالف ذكرها تتصل بها بعض حاجات انسانية هامة نسميها بالحاجات الاجتماعية ولو أن تسميتها بالحاجات « النفسية الاجتماعية » أكثر دقة .

والبشر جميعا يشتركون فى حاجات أساسية عضوية واجتماعية واحدة ، وهم مدفوعون الى اشباع تلك الحاجات ولما كنا لا نعيش نساكا بل أعضاء فى مجتمع من الناس لذلك كان لزاما علينا احترام حقوق الناس وراحتهم حتى نفوز بمحبتهم ورضاهم . لأن رضا الناس ومحبتهم من حاجاتنا الاجتماعية الهامة ، فان كانت حياة الجسم تتوقف على اشباع حاجاته العضوية فسعادة الانسان فى حياته تتوقف على اشباع حاجاته الاجتماعية . فلنبحث اذن عن ماهية تلك الحاجات الاجتماعية لعلنا نستطيع أن نعددها كما فعلنا بحاجاتنا العضوية كالطعام والماء والهواء والراحة . وقد لا نستطيع تمييزها على الفور ولكنها مع ذلك على جانب كبير من الأهمية بحيث يجب أن نعرفها جيدا حتى نضمن لأنفسنا حياة سعيدة موفقة . وكما عددنا الحاجات العضوية دون أن نشير الى ترتيبها فى الأهمية ، نحاول أيضا أن نذكر الحاجات الاجتماعية المهمة دون ترتيب .

اننا كبشر نحتاج الى الطعام والماء والهواء ، والنقص فى احدى هذه الحاجات لا يمكن تعويضه بزيادة فى احدى الحاجات الأخرى . ونحن كأفراد من البشر أيضا فى حاجة لأن يعترف بنا الآخرون ، وحبذا لو كان هذا الاعتراف يرضينا

وكذلك نحتاج الى الشعور بالنجاح فى كل ما نقوم به من أعمال ، كما نحتاج الى أن نشعر أننا لا نختلف عن معاشرينا وأننا الى حد ما متفقون معهم فى طرق معيشتهم وتفكيرهم وسلوكهم . وكل هذه الحاجات على جانب كبير من الأهمية لنكفل لأنفسنا حياة متزنة . والفشل فى اشباعها وان لم يؤثر فى الحياة نفسها الا انه يؤثر فى الشعور بالرضا عن هـذه الحياة ، وأن أى نقص فى احـداها لا يمكن أن تعـوضه زيادة فى حاجة أخرى ، كما لا تعوض زيادة ما ينقصنا من الهـواء أو الماء ما نحتاجه من الراحة . والحاجات الاجتماعية تتوقف على غيرنا من الناس لأننا لا يمكننا اشباعها الا بالاتصال بغيرنا ، بعكس الحاجات العضوية التى يمكن اشباعها حتى ولو عشنا بمفردنا . وتظهر أهمية الحاجات الاجتماعيـة عندما تتذكر أننا لا نقضى أيامنـا بمعزل عن الناس ، بل نقضيها بين أسرنا وأصدقائنا وأقاربنا ومعارفنا .

احدى الحاجات التى كثيرا ما يسوء تأويلها

وهنـاك حاجة انسانية أخـرى لها خطورتها فى نمـو الشخصية واتزانها وهى حاجة تجمع بين الناحيتين العضوية والاجتماعية تلك هى الحاجة الجنسية ؛ وغالبا ما يعوزنا فهم الحاجات الاجتماعية والعضوية مما ينشأ عنه الكثير من الشعور بالقلق وعدم الرضا . ومثل ذلك مظاهر الحيـاة الجنسية التى غالبا ما ينتج عن عدم فهمها كثير من التعاسة والشقاء ؛ والحاجة الجنسية تستند الى وظيفة فسيولوجية

ومع ذلك فليس اشباعها من مقومات الحيـــاة الأساسية . والوظيفة الجنسية ترتكز أساسا على النشاط الغددى ، غير أن ثقافتنا جعلت دوافعها وتلبيتها ذات صلة باشـــباع حاجاتنـــا الاجتماعية . وان كان مما لا شك فيـــه أن غددا معينة هى مصدر النشـــاط الجنسى ، الا أن هـــذه الغدد ليست بذات أثر فى توجيه سلوكنا الجنسى ، فان للعوامل النفسية والفسيولوجية دخلا كبيرا فى هذا التوجيه كما أن للعادات والتقاليد الاجتماعية نصيبها فى هذا التوجيه أيضا .

وليس هذا بمستغرب اذ اننا عندما نشعر بالجوع مثلا يتقلص الجهاز الهضمى وينتج عن ذلك توتر عام فى الجسم وشعور بعدم الاستقرار ، كما أن أى اضطراب فى الجهاز الغددى ينشأ عنه آثار مماثلة أيضا من التوتر العام والشعور بالقلق ، غير ان هناك حقيقة يجب التفطن لها ، وهى أن التوتر الناشىء من الجوع فى حد ذاته لا يولد مباشرة سلوك البحث عن الطعام الذى يشبع هذه الحاجة ، فيخفف من حدة التوتر. وبالمثل لا يسبب التوتر الجنسى مباشرة ذلك السلوك المعروف بالجنسى الذى يظهر بأساليب متنوعة . ان الحصـــول على الطعام واعداده يمثل السلوك المكتسب ، والأساليب التى تتبع فى ذلك تتوقف على الثقافة والعصر الذى يعيش فيه الانسان . فهل جال بخاطرك أن السلوك الجنسى سلوك مكتسب أيضا ، وأن أساليبه تتوقف بالمثـــل على الثقافة وروح العصر ؟

فالمستوطنون الأولون فى القــارة الأمريكية كانت لهم طرقهم الخاصة فى الحصول على الطعام واعداده التى تختلف اختلافا بينا عن الطرق المتبعة فى أيامنا هذه ، فكانوا مثــلا يصطادون الأسماك أو الطيور أو الحيــوانات ويحفظون لحومها ، أما الأمريكيون اليوم فيترددون على محلات بيع الأطعمة ويستعملون طريق التبريد الصناعى . فالأولون كبشر مثلنا احتــاجوا الى الطعام ليقيموا أودهم واتبعوا نماذج اجتماعية خاصة بهم تتفق مع الزمن الذى عاشوا فيه . ونحن اليوم كذلك لنا أيضا نماذجنا الاجتماعية السائدة فى بيئتنا .

وليس الأمر مختلفا فى حالات الاشتهاء الجنسى ، فانّ له أيضا استجابات مميزة تتوقف أساليب اشباعها على التقاليد الاجتماعية ، وهى أساليب تمثل سلوكا مكتسبا يظهر فيه الاتساق مع المجتمع وتلمس رضــاه ، وكثيرا ما ينشأ عن الدوافع الجنسية مشكلات يصعب التكيف ازاءها ، ولكن اذا فهمناها على أنها انفعالات عادية وطبيعية تمكننا من التغلب على كثير منها . وخير تحليل لها أنها تتضمن دوافع عضوية وأخرى اجتماعية ، وبمعنى آخر أنهــا تستند الى أساس فسيولوجى ووجدانى فى نفس الوقت .

والسلوك المتبع فى اشباع تلك الرغبات الجنسية يتأثر بالتقاليد الاجتماعية ، فهو مقبول ما دام لا يتعارض مع العرف السائد ، فمثلا ما يبيحه المجتمع فى المسائل الجنسية

أثناء الحروب والثورات لا يقره مطلقا فى أيام السلم ، وواضح أن اختلاط الجنسين الشائع فى دور العلم والحفلات وعلى الشواطىء فى أيامنا هذه كان أمرا ينزعج له أجدادنا . وعلى العموم فالسلوك الطبيعي للشباب له صوره التى تتغير بحكم التقاليد فى الأسرة أو البيئة .

والمسألة الجنسية ليست غريبة على أى فرد فى أى زمان ، فهى حقيقة واقعة بالنسبة لى ولك ولأصدقائك كما كانت للأجيال السالفة . ومشكلتها أننا غير قادرين على تفهم ناحيتها العضوية ومدلولاتها السيكولوجية والاجتماعية . فاذا ما صح فهمنا لها من هذه النواحى لم تعد مصدرا للسخط والضجر .

ومن الميسور تحقيق التكييف الصحيح السليم لكلا الجنسين ، وهو ضرورى للتكييف الذاتى السليم . وطريقة الوصول الى هذا التكييف ليست بالشىء الغامض أو المحير وهذا ما سوف تقرؤه فى السطور القادمة من هذا الكتاب .

حاجات الفرد تؤثر فى سلوكه

ان سلوك الناس يتشكل الى حد كبير بالمحاولات التى يقومون بها لاشباع حاجاتهم الاجتماعية ، وبمعنى آخر نستطيع أن نقول ان الحاجات الاجتماعية هى دوافع السلوك الانسانى . ولا يقتصر ذلك على أناس دون غيرهم ، بل ان جميع البشر يتبعون أساليب فى سلوكهم هى محاولات

لاشباع الدوافع الاجتماعية . وبديهى أننا نختلف فى مدى اظهارنا لخصائص أو صفات أو مميزات انفعالية فى سلوكنا وهكذا ندرك على الفور أن الناس جميعا مدفوعون بدرجات متفاوتة بهذه القوى المسيرة للسلوك الانسانى ، فمن المشاهد أن بعض الأفراد يحتاجون الى قدر من الطعام أكثر من غيرهم وآخرين يحتاجون الى مزيد من الراحة أكثر من رفاقهم ، وكذلك يتباين الناس فيما يختص بحاجاتهم الاجتماعية ؛ ويهتم بعض الناس اهتماما بالغا برضا الآخرين عنهم فى حين أن غيرهم لا يعيرون اهتماما لرأى الناس فيهم ؛ ومن الناس من يحزنه أن يرى نفسه شاذا عن غيره فى زيه أو حديثه أو تصرفاته بينما غيرهم يسلكون سبيلهم فى الحياة باتبـاع سياسة المخالفة فى المظهر وأساليب التفكير والعمل . ومن الناس من يبالغ فى الاهتمام بصحبة الجنس الآخر والفوز باعجابه بينما غيرهم وان كان يجد متعة فى تلك المخالطة فانه لا يراها ضرورية للسعادة فى الحياة .

ومما لا شك فيه أننا جميعا تدفعنا دوافع واحدة لنفوز برضا الناس وبلوغ النجاح وتحقيق الانسجام . ولكن يجب ألا يغرب عن بالنـا أننا نختلف فى مـدى استجابتنا لهذه الدوافع ، فنحن جميعا بحكم ثقافتنا الاجتماعيـة نرتدى الملابس ومع ذلك يتملكنا العجب ازاء اختلاف الأزياء التى نشاهدها فى الطرقات والحفلات . وبينما نهتم جميعا بفكرة الناس عنا نجد أن بعض الناس يؤلمهم أشد الألم أن يتعرضوا لنقد تافه ، فى حين أن كثيرين لا يكترثون للنقد وينفضون أثره عن نفوسهم كما تنفض البطة الماء عنها فلا يبقى له أثر .

مواجهة الحاجات البشرية معناه تحقيق التكيف :

ومهما يكن من شىء فاننـــا نستجيب لدوافع عامة من السلوك الانسانى . وما نشاطنا الا وسيلة لاشباع ما نحس به من حاجات . وليس المهم مدى اهتمامنا باشباع هــذه الحاجات ، ولكن المهم أننا معنيون الى حد ما باشباعها . وبمعنى آخر أننا عندما نحاول أن نعمل على تلبية حاجاتنا العضوية والاجتماعية الأساسية نجد أن النشاط قوام حياتنا والنشاط بدوره دائما يتضمن التكييف ، وما الحياة الا سلسلة محاولات من التكييف الذى نعمل جاهدين على تحقيقه ، حتى نشعر بالرضا فى حياتنا ، وأن محاولات التكييف هذه تساعد بطريقة ما على نمو الشخصية .

قد تذكر عند ما كنت حدثا أنك شعرت فى مناســبات مختلفة بالخجل والقلق والاضطراب . لست وحدك الذى عانيت مثل هذه المواقف ، فنحن جميعا قد صادفتنا مثــل هذه الأمور ؛ فاذا سألت غيرك من الناس أو والديك مثلا فسوف تعود بهم الذاكرة الى مواقف لا تسرهم ذكراها . وكل الناس فى هذا سواء ، اذ أن مثــل هــذه الأحاسيس لا تتوقف على سن معينة ، فالناس جميعا — صغارا وكبارا نساء ورجالا — صادفتهم لحظات من القلق ، فلا حــاجة لشخص أن يضطرب لحيرة تصيبه أو نكد يعتريه . فليس القدر واقفا له وحده بالمرصاد بل اننا جميعا بشر غير معصومين ولابد أن نواجه من آن لآخر تجارب من هذا النوع . وعلينا

جميعا ألا نعمد الى التكيف بحسب الظروف والملابسات ، وسرعان ما نتعلم ألوانا معينة من التكييف تصبح من سمات شخصيتنا . وللاستجابات المعينة أسباب ، وسوف تقف فى الصفحات التالية على بعض هذه الأسباب الشائعة التى تنطبق علينا جميعا ، وينتج عنها نوع من السلوك يعمل على ايجاد التكييف حسب المواقف المختلفة .

ولا تعتقد أنك فريد فى أى كفاح تقوم به لتحقيق التكيف فى الظروف المختلفة كما انك لست الوحيد الذى تصادفه العقبات فى محاولاته اشباع حاجاته ، فالناس جميعا يكافحون لتحقيق التكيف فى حياتهم اليومية ، اذ أن الحياة تتضمن التكيف ، ولا ينعدم التكيف الا اذا انعدمت الحياة نفسها .

والشخص الذى يبدو متزنا ناجحا ومتفوقا على أقرانه لا يعنى أنه لم يبذل الجهد فى سلسلة من التكيف لكى يصل الى ما وصل اليه من نجاح وتفوق واتزان ، والشخص الذى يبدو سعيدا راضيا لا يحمل للدنيا هما لا يعنى مطلقا انه لم تمر به لحظات من التعاسة والقلق والهم . فالناس جميعا مدفوعون أصلا بدوافع واحدة قوية كامنة ، تدفعهم نحو النشاط ، وجميع الأفراد يمرون بعملية تكييف تتصف بأنها مستمرة وحافزة ، وهذه حقيقة واقعة بالنسبة لنا جميعا : لك ولى وللأصدقاء والأقارب والآباء والمدرسين والموظفين فنحن جميعا شخصيات بشرية . والاختلافات الفردية بيننا تخفى وراءها أوجه شبه كثيرة .

الفصل الرابع

الرغبة فى الفوز برضا الناس احـدى الحاجات الاجتماعية :

ولنتوفر الآن على بحث أولى الحاجات الاجتماعية التى تكلمنا عنها فى الفصل السابق : تلك هى حاجتنا الى رضا الناس عنا — ولا يتطرق الى الذهن أن الترتيب الذى نعالج به هذه الحاجات الاجتماعية يعنى أن واحدة منها أهم من الأخرى .

رضا الناس راحة للنفس :

تأمل كيف اغتبطت عندما أثنى والدك عليك للطريقة التى انتهجتها فى حل احـدى مشـكلاتك الصعبة ! وازن ذلك بحالك عندما شعرت فى مناسبة أخرى انه مستاء منك وغير راض عنك ، واذكر كيف كان ارتياحك ورضاك عن نفسك يوم امتدحك مدرب التمثيل لاجادتك دورك وتفوقك فيه بعد ان كنت فى مناسبة سابقة أقل توفيقا ، أو اذكر ذلك اليوم الذى اشتريت فيه حلة جديدة فكانت محل اعجاب أصدقائك لذوقك الرفيع . وقارن ذلك بحالة مماثلة سابقة لم يكن فيها ذوقك موضع الاطراء .

وعندما يوجه الرئيس كلمة ثناء أو شـكر الى أحـد مرءوسيه على عمـل قد أداه على خير وجه ، يشـعر ذلك المرءوس بأن ما بذله من جهد لم يضع سدى . أما اذا لم يلق الجهد تقديرا واعترافا انبعث فى نفس القائم به السخط وعدم الرضـا .

وهذه حقيقة واقعة أيا كان الشخص الذى قام بالعمل : كاتبا أو عاملا أو ربة منزل أو طالبا أو حتى طفلا صغيرا . وكذلك أيا كانت طبيعة العمل سواء اتصل بالشئون الرتيبة اليومية أو اصلاح سيارة أو اعداد لون من الطعام أو حفظ درس أو بيع سلعة . كما أنها حقيقة يشترك فيها الأشخاص من جميع الأعمار أطفالا وشبابا وكبارا .

الرضا الاجتماعى يؤثر فى جميع أوجه نشاط الانسان :

واننا لا نغتبط لرضا والدينا أو مدرسينا أو رؤسائنا فحسب ، بل اننا نتواقون الى رضا جميع من يخالطوننا فى كل المناسبات ، سواء أكانوا يتناقشون فى لعب الكرة أم فى أعمال تجارية أم فى مدى لياقة ملابسك وحسن مظهرك . فاهتمام من حولك بك يسرك ، ومشاركتهم الوجدانية لك تسعدك ، وأحيانا يكون رأى من حولك فيك أكثر أهمية لك من رأى غيرهم من الناس .

وقلما يحدث أن تتوقف لتفكر فى هذا الشغف لكسب رضا الناس عنك ، ونادرا ما تعبر عن هذا التفكير بكلمات تحدده ولكن حاول أن ترجع بذاكرتك الى بعض مواقف فزت فيها برضا من حولك واعجابهم ، ومواقف أخرى لم تكن فيها محل عطفهم أو ثنائهم . فانك تجد أنك شعرت بالسعادة تغمرك عند الرضا عما فعلت. فى حين شعرت بالمرارة والسخط عندما كان النقد والتجريح من نصيبك .

وفى المواقف الأخرى الأكثر أهمية وخطورة من لعب

الكرة وحسن المظهر يكون لفكرة الناس ورضاهم عنك أخطر الأثر فى تصرفاتك وأعمالك . فمثلا حسن لقائك لزميل جديد ، أو ما قدمته من معاونة لرجل عاجز بالأمس ، أو تعاونك مع زملائك فى العمل ، كلها أعمال ومناسبات اذا ما نالت رضا الناس وتقديرهم كانت أعظم قبولا وارتياحا لنفسك . ومما لا شك فيه أن رضا الناس وحسن تقبلهم لفعالنا من العوامل التى توجه سلوكنا وتحفزه . وجدير بالذكر أن بعض الناس أكثر اعتمادا وتهافتا على هذا الرضا أكثر من غيرهم . وكما يختلف الأفراد فى الخصائص والصفات فانهم يختلفون أيضا فى مدى حاجتهم الى ثناء الآخرين واطرائهم .

ومع أننا نقر بأنه لا يكفينا أن يعلق الآخرون على حسن فعالنا وجميل سجايانا ، الا أن الصراحة والأمانة تقتضيان الاعتراف بأن ثناء الناس علينا واطراءهم لنا وتقديرهم لما قمنا به من أعمال يدخل السرور علينا ويغمرنا بالسعادة .

محاولة كسب الرضا تخلق المشكلات :

ويحرص الكثيرون من الناس حرصا شديدا على أن يكونوا عند حسن ظن الناس بهم ، وأن يكونوا دائما موضع التقدير ، حتى أنهم لا يقولون ولا يفعلون شيئا يتوجسون أنه قد لا يكون موضع القبول من معاشريهم . وهؤلاء يعتمدون كل الاعتماد على رأى الناس فيهم ورضاهم عنهم ، فيترددون فى أن يفكروا أو يعملوا ما يكون مخالفا لرأى

جماعتهم ، حتى ولو كانوا يعتقدون فى قرارة نفوسهم وعقولهم أنهم على حق فيما يعتنقون ، فتراهم يحجمون عن التصريح برأى مخالف خشية أن يتعرضوا لعدم رضا الناس وهذا مثال يؤسف له من التطرف فى هذه الشهوة الشائعة لكسب الرضا .

ومن أمثلة ذلك طالبة فى مدرسة ثانوية كانت تشعر بأشد الحرج اذا ارتدت ملبسا مخالفا للزى المدرسى حتى لكانت تبدو شديدة الحساسية كسيرة الخاطر اذا اضطرت للظهور بين قريناتها بزى مخالف لزيهن . فلم تكن لديها الثقة بنفسها لكى تقدم على ذلك وكان يقوى ثقتها الضئيلة بنفسها شعورها أنها تماثلهن على الأقل فى مظهرهن .

وأخطر من ذلك مثال طالب الجامعة الذى كان يجارى زملاءه فى غيهم على مضض منه وهو يعلم تماما أنه يخالف بذلك ضميره وقوانين الجامعة ومقتنع فى قرارة نفسه أنه غير راض عن سلوكه ، ولكنه لعدم ثقته بنفسه كان يخشى أن يخالف رأى المجموعة ولا يتمشى معها ، فاستمر يجارى زملاءه فى مغامراتهم وفى مخاطراتهم خشية أن يثير خروجه عليهم احتقارهم له واستهزاءهم به ، وخوفا من أن يفقد زمالتهم ، وهكذا انخرط فى سلكهم حتى يحتفظ بمكانته بينهم .

ومن أمثلة ذلك الشخص الذى تختلف آراؤه السياسية مع آراء زملائه فى النادى الذى ينتمى اليه أو أولئك الذين

يختلط بهم كل يوم فيدفعه عدم ثقته بنفسه الى الاحجام على مضض من المجاهرة بآرائه لأنه لا يضمن أن يظل متمتعا برضا زملائه اذا هو جاهر بها ، ولذلك يلزم الصمت ولا يخاطر بالتعرض للنقد .

ومن المؤكد أن مثل هذه المواقف مستهجنة غير مستحبة سواء أكانت متعلقة بملبسنا أم بفعالنا أم بآرائنا . ولا يجوز أن تتجه نحو موافقة غيرنا فى كل الأمور أو الى البعد عن الاستقلال فى أفكارنا أو أعمالنا . فان مثل هذا السلوك دليل على عدم النضج وفقدان الثقة بالنفس . واذا اختلفنا فى الرأى مع غيرنا فمن الخير أن نثير الأمر معهم فى صيغة أسئلة لا يبدو فيها الغضب أو التعصب .

عندما نفتقد الرضا والقبول :

ومن غير المرغوب فيه كذلك أن نكون على نقيض الوضع السابق بأن نقف دائما موقف المعارضة من آراء غيرنا أو نتجاهل أفكارهم . وهى طريقة يتبعها الشخص المتميز بغرابة أطواره التى تتعارض معارضة صارخة مع أحكام جماعته وسلوكها — أو الشخص الذى يدين بمبدأ « خالف تعرف » فهو يتجاهل مقترحات الآخرين ، ويصر على آرائه بل ويضعها موضع التنفيذ . وكون مثل هذا الشخص مخالفا أو فريدا لا يعنى أن تشبثه برأيه قد جاء نتيجة لاعتقاد راسخ فى صوابه أو سلامة تفكيره ، بل الواقع أنه لا يبغى من تشبثه الا اظهار نفسه . لأنه غير واثق من اعتراف الآخرين

بشخصيته فيحرص كل الحرص على أن يجذب الانتباه اليه حتى أنه ليخاطر بأن يكون موضع النقد فذلك أهون عليه من تجاهلهم لشأنه .

ومن الغريب حقـا أن الناس بقدر ما يحرصون على الفوز برضا الآخرين فانهم يضحون بهذا الرضا فى سـبيل اظهار مكانتهم ، وتفادى تجاهل أمرهم ، اذ ليس أشق على الانسان من أن يتجاهله الآخرون . والمشاهد أن الشخص الذى يتجاهله الناس غالبا ما يميل الى كثرة المنازعة ، لأنها على الأقل سبيل الى جذب بعض الانتباه اليه ، حتى ولو أدى ذلك الى اثارة سخط الناس عليه .

وليس هذا الأمر عسيرا على الفهم ، كما أن مثل هذا التصرف ليس شاذا أو نادرا ، بل الواقع أن هذا النوع من السلوك كثير الحدوث حتى بين الصغار ، فالصغير الذى يعاكس ويعاند كثيرا ما ينقلب الى حمل وديع اذا ما كرست أمه وقتا أطول لرعايته وأفضت عليه من اهتمامها قدرا أعظم فانه لا يلجأ الى مثل هـذه الأفعال الا اذا أهملته والدته ، وعند ذاك يعمد الى هذا السلوك الشاذ لكى يبلغ غرضه ، وهو جـذب اهتمامها اليه — وانه بالغه حتى ولو كان فى شكل عقوبة على سوء سلوكه .

أشد ما يؤلم النفس تجاهل أمر صاحبها :

ان هذا الدافع نفسه يكمن وراء الفظاظة والتحـدى اللذين يلاحظان أحيانا على سلوك المراهقين . وهو أيضا

التفسير لسلوك الفتاة التى تكثر من الكلام ، وتسرف فى الضحك العالى أثناء سهرة بين زملائها ، فالدافع لمثل هذا النوع من السلوك هو غالبا الرغبة فى جذب أنظار الآخرين ولو لم يكن صاحبه متعمدا ذلك .

وعلى هذا يجب أن نتوسع فى تفسير معنى رغباتنا فى الفوز برضا الناس بحيث يشمل رغبتنا فى جذب انتباه الآخرين الينا ، وهذا التوسع ينطبق على الناس جميعا وفيه تفسير لكثير من سلوكنا الذى قد تتحير أحيانا فى تعليله ، كما أنه يفسر لنا أيضا كثيرا من سلوك أصدقائنا ومعارفنا الذى يبدو مبهما غير واضح الهدف .

وأغلب الناس لا يصلون الى هذا التطرف سواء أكان فى محاولة كسب رضا الناس أو فى جذب اهتمامهم ، بل ان أغلبنا يهمه أن يكون عند حسن ظن الناس فيكيف سلوكه الى حد ما بحسب مواقف الآخرين منه . ونحن دائما على حذر من أن نسلك سلوكا يعرضنا للنقد أو عدم الرضا ، حتى ولو كنا نعمد جاهدين الى المحافظة على كرامتنا والدفاع عن آرائنا ومعتقداتنا .

ومهما يكن من شىء ، فكلنا يحرص على أن يكون له مكانة يعترف بها الآخرون ، ونغتبط أن تكون هذه المكانة موضع الرضا ، ولكنا قد نؤثر سخط الناس علينا مع اهتمامهم بنا على تجاهلهم لأمرنا .

الرضا مبعث لارتياح كل من يفوز به :

اذا ما أدركت القوة الكامنة وراء هذه الحاجة الاجتماعية استطعت استخدامها فى تعاملك مع الناس ، فهى تعينك قطعا على تحسين علاقاتك بهم .

فمثلا اذا كانت الظروف تستدعى أن نقف موقف النقد من أعمال غيرنا فلنقتد بالآباء والمدرسين والمربين فى معالجة مثل هذه المواقف ، فهم يبدأون حديثهم مع الصغار بذكر ما قد يوجد فى عملهم من محاسن تستحق الثناء ، فاذا أعقبوا ذلك بالنقد لم يكن وقعه سيئا بل أنه قد يؤتى ثماره فى رفع مستوى العمل . وهكذا لا تؤدى اللباقة الى حسن سير العمل فحسب بل انها توجد فى الوقت نفسه شعورا طيبا بينك وبين من تشرف عليه .

ومن الأمثلة الدالة على ذلك أن الرئيس قد يباغت مرءوسه بقوله : « أبمثل هذا الأسلوب تحرر المراسلات ؟ عليك أن تعيد كتابتها مرة أخرى ! اننى لا أتصور كيف يبلغ بك الاهمال الى هذا الحد » . هذا هو نوع النقد الحاد الذى كثيرا ما يوجهه الرؤساء .

ولكن كم يكون المرءوس أطيب خاطرا لو غير الرئيس أسلوبه فقال : « كانت بعض الخطابات التى اطلعت عليها هذا الصباح متقنة كما أنك لم تستغرق فيها وقتا طويلا . ولكن بعضها الآخر كان يحسن كتابته هكذا .. » فمما لا جدال فيه أن المرءوس سوف يتقبل هذا النقد بصدر رحب بل انه

سوف يكن لرئيسه شعورا طيبا ويحاول جهد طاقته أن ينجز العمل كما يريده رئيسه .

ومثل آخر كثيرا ما يحدث فى المطاعم المزدحمة مما يسبب بطء الخدمة فيها ، فيأتى شاب مع صديقته ويريد أن يشعرها برجولته وتجاربه فى الحياة ، فيأخذ فى تأنيب الخادم الذى سرعان ما يعتريه الارتباك وتكثر أخطاؤه ، وبذلك يتضاعف تأنيبه . ولكن كم يزيد اعجاب الفتيات لو كان أصدقاؤهم أكثر صبرا وتجنبوا التهكم ولاذع الكلام،فيستجيب الخادم لصبرهم وتقديرهم لضغط العمل فيقبل على خدمتهم محاولا جهده ارضاءهم ، فالخادم ما هو الا بشر كذلك . فحاول أن تحسن القول اليه ولن تجد مجال الاطراء ضيقا ، ولسوف ترى أنه يقبل على خدمتك بما يرضيك .

واذا أهدت اليك أختك الصغيرة كتابا لتقرأه مدة اعتكافك فى المنزل فدعها تشعر بأنك تقدر جميل صنيعها بدلا من أن تسيء استقبالها لأنك قرأت هذا الكتاب من قبل أو تظهر استياءك لأن قصته مملة . دعها تشعر بأنك مقدر لمجهودها الذى تبذله لتخفف عليك وطأة أيام نقاهتك ، انها لا تريد الا رضاك عنها وتقديرك لها ، وهى حاجة تشعر بها فى نفسها فساعدها على اشباع حاجتها هذه .

هذه مواقف تحدث كل يوم ، وتتكرر فى كثير من المناسبات فى حياتنا اليومية . فهذا الأستاذ الجامعى الذى أمضى سنين طويلة وهو يحاضر ، لا يزال يود أن يسمع من

الطالب بعد المحاضرة قوله : « لقد كانت محاضرة شائقة ، حقا لقد استفدت منها كل الافادة » .

ان مثل هذه الملاحظة لا تعد تملقا ولكنها اعتراف بأن الأستاذ بشر مثلنا يسعده رضانا .

وعندما تقدم لك أمك نوعا من الحلوى تشتهيه ، وقد أجادت صنعه خصيصا لك ، فلماذا لا تظهر اعجابك بما صنعت ؟ انها لا شك تعلم أنك تحبه بدليل اقبالك عليه بشهوة . ولكنها مع ذلك تحب أن تسمع منك كلمة تقدير لها وكذلك البائع الذى يلبى طلباتك فى سرعة فائقة يحب هو الآخر أن يسمع رضاك عنه وتقديرك له . والطفل الصغير الذى ينهب السلم نهبا ليحضر لك شيئا طلبته منه يسعده أن يرى ابتسامة الرضا على شفتيك ولمسة الثناء على كتفه وأنت تقول له : « انه الشيء الذى أريده بعينه . يالك من ولد خدوم !! » .

فلا يفتك كلما سنحت الفرصة أن تستعمل مثل هذه الوسائل البسيطة لتساعدك على تحسين علاقاتك الشخصية بغيرك . فمما يعود عليك بالفائدة أن تحاول الاستجابة لحاجة الآخرين من طلب الرضا — لا تبخل على غيرك فستجد أنك ستربح منه أضعافا لنفسك .

الفصل الخامس

الرغبة فى النجاح حاجة اجتماعية أخرى :

ان الحاجة الاجتماعية الى الفوز برضا الناس وتقديرهم ترتبط ارتباطا وثيقا بحاجتنا الاجتماعية الى النجاح والتوفيق فعندما نصيب توفيقا فى أعمالنا نكون أقرب الى رضا الناس وذلك يعنى الشىء الكثير بالنسبة لنا . ولا تقتصر الحاجة الى الشعور بالنجاح فى أعمالنا على المواقف الاجتماعية فحسب بل قد يحدث أن نكون نحن وحدنا الذين نعرف ما نحاول بلوغه من أهداف . وهذا الموقف يتضمن رد فعل ذاتى الى جانب التلبية الاجتماعية .

الرغبة فى النجاح حاجة اجتماعية هامة :

لعلك لم تنظر الى ميلك الى النجاح على أنه حاجة اجتماعية لها أهميتها الحيوية كالحاجة الى الطعام أو النوم أو الهواء ، ولكن واقع الأمر أنها على جانب كبير من الأهمية وليس من العسير أن ندلك على ذلك :

ولهذا الغرض سائل نفسك : هل تفضل لعب التنس أم كرة القدم ؟ هل تفضل حل الألغاز الرياضية أم تحرير الرسائل ؟ وهل تفضل الذهاب الى السينما أو ممارسة السباحة أو التجوال ، بمفردك أم مع أصدقائك ؟ ان كنت تفضل التنس على الكرة فلابد انك تجيد لعب التنس أكثر من الكرة،وان كنت تفضل حل الألغاز الرياضية على الكتابة فالغالب انك أكثر مهارة فى الحساب منك فى التعبير عن

آرائك بالكتابة ، وان كنت ممن يفضلون العمل بمفردهم على العمل مع الآخرين فهذا دليل قوى على أنك أكثر توفيقا فى التعامل مع نفسك عن التعامل مع غيرك — فنحن اذن نحب أن نفعل الشيء الذى نجيد القيام به.وهذا ما نعنيه بقولنا اننا دائما نحب النجاح فى عملنا وهو ميل يلازمنا طوال حياتنا .

النجاح يجلب رضا النفس :

هذا هو السبب الذى يجعل الطفل يدق طبلته ويطرب للضوضاء التى تحدثها ، فى حين أنه لا يبدى اهتماما بما هو أكثر تعقيدا من ذلك كأحاجى الصور . فالطفل يشعر بأنه موفق عندما يدق بالطبلة ولذلك يشعر بسعادة أثناء لعبه بها . ولكنه لا يستطيع فهم أحاجى الصور ولذلك لا تجلب له السعادة .

ولعل ذلك هو السر فى أن فتاة قد تحب صنع ملابسها الجديدة بنفسها بينما لا تميل لصنع الكعك ، والسبب فى ذلك أنها أجادت صنع الملابس وبذلك شعرت بالرضا للنجاح فى هذا العمل ، ولكنها عندما حاولت صنع الكعك لم توفق ولم تشعر بنشوة النجاح ؛ وقد يفسر هذا الحاحك على رئيسك أن يبقيك بمقر الشركة بدلا من المرور على عملائها فى الخارج فأغلب الظن أن التوفيق قد صادفك فى امساك الدفاتر ومراجعة حسابات الشركة فى حين أنك أنفقت وقتا طويلا ومجهودا كبيرا فى تصريف البضائع للعملاء فى الخارج وبالرغم من ذلك لم توفق فى الحصول الا على عدد قليل من الطلبات ، فكانت النتيجة انك لم تعد ترحب بهذا النوع من

النشاط ، وفضلت العمل الذى وفقت فيه فى مكتبك بمقر الشركة .

ومثل هذا الشعور بالتوفيق هو الذى يفسر لنا سر تطوع الأعضاء للقيام بالأعمال المختلفة المتعلقة بالتمثيليات التى يقدمها النادى . فبعضهم مثلا يتطوع لأعمال الدعاية والنشر ، والبعض الآخر يوجهون عنايتهم للأضواء والملابس والمسرح الخ .. فكل منهم يتطوع للقيام بالعمل الذى يشعر أنه يجيده ، فالمتطوع للقيام بأعمال الدعاية يشعر بنشوة السعادة لتوفيقه فى عمله الفنى ، والذى يهوى التمثيل يكون غالبا من المجيدين فيه ، والفتاة التى تختار صنع الملابس تكون ماهرة فى تصميمها وحياكتها . وبديهى أن الفنان الذى يستعمل الفرشاة والقلم لا يجد ميلا للقيام بأعمال الحياكة ، كما أن المختصة فى تصميم الأزياء لا تميل الى محاولة القيام بدور فى التمثيل ، كما لا ترضى الممثلة المجيدة أن تتولى بيع التذاكر وهكذا .. ومجمل القول أننا جميعا نميل الى القيام بالعمل الذى نثق بأننا نجيده كما نرغب فى أن نحاول القيام بالعمل الذى يصيب قدرا من النجاح ، والذى يجعلنا نشعر أننا قد قمنا بشىء يستحق التقدير .

أحيانا تكون الرغبة فى النجاح حاجة لاشعورية :

اننا لا نستطيع أن نعلل دائما لماذا نفضل نوعا من النشاط على آخر كما أننا لا نفكر دائما لماذا نعارض مشروعا مقترحا ونقدم آخر بدلا منه . ان الذى يكمن وراء هذا السلوك هو رغبتنا فى النجاح فيما نؤديه ، وعلى الرغم من أننا غالبا

ما نوجه أعمالنا وفقا لخطة مرسومة لها أهدافها ، الا اننـا كثيرا ما نسلك سلوكا مدفوعا بعوامل لاشعورية : فمثـلا هناك صديقان ذهبا لتمضية عطلة نهاية الأسبوع فى منزل زميل لهما فى الريف ، وكان الثلاثة قد تقابلوا مرات عديدة فى المدينة ولكنهم لم يجتمعوا من قبل معا فى الريف . وعقب وصولهم اقترح مضيفهم أن يذهبوا لصيد السمك ، ولكن أحد الضيفين قال أنه يفضل أن يلعب التنس أما الآخر فقال أنه يفضل لعب الجولف . والواقع أن كلا من هؤلاء الثلاثة — كما هى الحال مع غيرهم — كانت له هوايات متعددة يستمتع بها ، ولكن الذى حدث أن المضيف كان قد تعلم الصيد منذ فترة غير بعيدة بينما كان أحد الصديقين لاعبا ممتازا فى التنس ، وكان الآخر ماهرا فى الجولف على وجه الخصوص . فاقتراحاتهم الأولى للقيام بنوع من النشاط كانت محصورة فى الأشياء التى يتفوق فيها كل منهم ، ويبلغ فيها أعظم نجاح . ان أحدا منهم لم يفكر مطلقا فى أن يباهى الآخرين بمهارته ، ولكن كلا منهم كان يعبر عن دوافع كامنة ، والواقع أن الرغبة فى النجاح تتملكنا جميعا ولذلك نرتاح الى عمـل الأشياء التى نجيـدها . فهذا أكثر متعة للنفس .

كانت فتاتان تعدان سهرة فى دارهما لبعض الصديقات . فاقترحت احداهما أن يكون الرقص تسلية الليلة ، أما الأخرى وقد كانت بدينة عسرة الحركة فقد اقترحت القيام ببعض

الألعاب المسلية حول المائدة ، وما أسهل هنا أن تدرك الأسباب التى تكمن وراء كل من الاقتراحين .

اننا نستمتع بأداء ما نجيده :

ليس بمستغرب أن يكون أحب شيء لدينا أن نعمل الأشياء التى نجيدها ، فاننا بذلك نحقق رغبة لاشعورية لاشباع احدى حاجاتنا ، وهى النجاح فيما نؤديه ، ألم تكلف أثناء دراستك بكتابة بحث فى موضوع ما ؟ لعلك تذكر أنك توجهت الى المكتبة كالمعتاد فاخترت المراجع التى بدت لك من عناوينها مفيدة مساعدة على كتابة البحث ولكنك عندما قرأتها وجدت أنها مليئة بالكلمات الغريبة والشرح المعقد حتى صعب عليك فهمها . ما الذى فعلته فى مثل تلك الحالة ؟ أغلب الظن أنك صرفت النظر عن ذلك المرجع الغريب المعقد .

وسواء أكنا فى المدرسة أم خارجها فان قراءة كتاب مليء بالاصطلاحات الفنية التى تخرج عن دائرة معرفتنا ومعلوماتنا هى بلا شك تجربة لا تبعث على الارتياح ، فالمجهود الذى نبذله فى فهمها يذهب هباء ، وعند ذاك ندرك جيدا أننا قد أخفقنا . وفى مثل هذا الموقف لا نتردد فى اختيار كتاب آخر يقل فيه ورود هذه المصطلحات الصعبة ، ويشرح لنا ما نريده بطريقة يسهل علينا فهمها . ويكون مثل هذا الكتاب أبعث على الرضا لأنه يعيننا على أداء ما نحن بصدده ، ويصبح النجاح بوساطته أقرب منالا ؛ ألم يطلب منك أحد

مرة أن تعالج قفلا استعصى فتحه ؟ قد تكون على جانب كبير من المهارة فى مثل هذه العمليات ، قادرا على معالجة الأقفال التى تبدو عسيرة الفتح ، وقد تجد لذة فى استعمال الأدوات الدقيقة فتنجز عملك بمهارة الاخصائى . ولكن صادفك فى هذه الحالة أمر جديد : فهذا قفل لم تر مثله من قبل ، انك تفحصه بدقة وتحاول مرارا وتكرارا أن تصلح عطبه ، وأخيرا ضقت ذرعا به وانتابك الغيظ والضجر فلا شك أنك لم تجد أية متعة فى تلك التجربة الفاشلة . ألم تر طفلا صغيرا يحاول أن يلهو بقطار كهربائى يلعب به أخوه الكبير ؟ ماذا يفعل عند ما يواجه تركيبه المعقد وتفشل جهوده فى تسييره ؟ الغالب أنه لا يجاهد كثيرا ، فليس من السهل على الانسان أن يشعر بالفشل بل انه قد يتخلى عن القطار ويذهب الى حال سبيله أو قد يقذف به بعيدا عنه وقد تملكه غضب شديد — ولا شك أنه يكون أسعد حالا حينما يلعب بقطاره الزنبركى الذى يجد سهولة فى تسييره واللعب به .

النجاح يعين على الثقة بالنفس :

ان كل فرد يصبو الى النجاح فالشعور بالرضا الذى يأتينا نتيجة لبلوغ هدف ما هو شعور ممتع حقا ، ومهما كانت طبيعة الهدف نفسه كبيرا كان أم صغيرا ، صعب المنال أم سهل الوصول ، فان بلوغه دائما يبعث الرضا فى النفس . ألم تعجب يوما لمثابرة الباحثين فى معامل العلوم ؟ انهم يمضون

سنين طويلة يدرسون ويجرون التجارب المرة بعد الأخرى ويكررونها مع تغيير طفيف فيها ، فالباحث يستنفد الوقت الطويل والجهد المتواصل فى محاولاته المضنية ، فما الذى يدفعه على الاستمرار فى العمل ؟ ان الدافع القوى وراء محاولاته الطويلة المضنية هو الشعور بالرضا عندما يصل فى النهاية الى النجاح . فكل خطوة موفقة يخطوها تشحذ عزيمته لكى يواصل جهوده الى الهدف المطلوب .

ألا يتملكك العجب اذا فكرت فى مقدار الوقت الذى يتطلبه اعداد مشروع كبير كبناء جسر ضخم أو انشاء طريق رئيسى أو حفر نفق ؟ ألم تعجب لمقدار العمل الذى يتطلبه نحت تمثال أو تلحين سيمفونية أو تأليف قصة ؟

ان اتمام أى نوع من العمل يتطلب مجهودا يمتاز بالمثابرة والصبر والأناة ، والسبب الذى من أجله يواصل العالم أو الفنان أو الصانع عمله ولا يفارقه هو أن الجائزة النهائية — جائزة النجاح والتوفيق — عظيمة القدر . وهذا هو الحال أيضا عند ما نشرع فى تصميم منزل أو قبعة ، أو فى تصويب الكرة الى الهدف ، أو فى زراعة النبات . ان المتعة التى تصاحب العمل عندما يبلغ نهايته هى الدافع الذى يكمن وراء محاولتنا اتمام ما نحن بصدده .

ان انجاز العمل الذى شرعنا فيه يعبر عن حاجة نشعر بها جميعا منذ طفولتنا وفى جميع أطوار حياتنا . والنجاح

حتما يجلب لنا الشعور بالرضا ويعيننا على الفوز برضا الناس عنا ، وهو يؤثر فى نمو الشخصية بارساء الشعور بالرضا لتوفيقنا فيما نطلبه، والفوز باكبار الناس لنا . ان هذه المشاعر تبنى الثقة بالنفس وتعمل على تيسير العلاقات بالمجتمع .

الفصل السادس

رغبتنا فى التجانس مع الناس ـ حاجة اجتماعية ثالثة :

هناك حاجة اجتماعية ثالثة سبق ذكرها وهى مرتبطة الى حد ما بالعاملين اللذين درسناهما وهما الرغبة فى الحصول على رضا الآخرين والرغبة فى النجاح فى كل أعمالنا . وتتمثل هذه الحاجة الاجتماعية الثالثة فى الميل الى التجانس أو بمعنى آخر رغبتنا فى أن نكون على شاكلة من حولنا ، وهذه الرغبة على قوتها لا ترمى الى ازالة الفروق الفردية التى هى حقيقة واقعة لا يمكن التخلى عنها ، حتى ولو أردنا ذلك . كما ان وجود فروق بين الأفراد فى هذه الرغبة لا يصح أن يشغل البال أو يبعث على القلق فهى ليست أمرا ذا بال الا اذا وصلت الى درجة بالغة من التطرف .

لماذا ننزع الى التجانس :

ان التسليم بميل الانسان الى التجانس مع المخالطين له يساعدنا على تفهم سلوكنا وسلوك الآخرين كما يساعدنا على تفسير التقاليد والعادات . أتعرف لماذا تعمد أغلب الفتيات الى تصفيف شعورهن بطريقة خاصة فى كل موسم ؟

ففى هذا الموسم يصففنها الى أعلى وفى الموسم التالى الى أسفل وفى سنة يطلنها وفى أخرى يقصرنها وهكذا دواليك . أتعرف لماذا يميل الشبان الى التشابه فى ملابسهم ؟ فعاما تشيع السترة الطويلة ، وآخر السترة القصيرة ، وحينا يلبسون « البدلة » ذات اللون الواحد ، وأحيانا يحرصون على أن تكون « البدلة » من قطعتين مختلفتين فى اللون والقماش ، والا اعتبروا غير متمشيين مع الزى السائد .

وعندما ينادى مصممو الأزياء بارتداء الطويل منها نجد جميع الفتيات والنساء ينزعن الى الأزياء الطويلة ، وعندما ينادون بالقصيرة ، يهرع اليها جميع أفراد الجنس اللطيف . وتتغير أزياء العام السابق فتقصر أو تطول حتى تتمشى مع زى الموسم الحالى ، والا بدت ملابسهن غريبة اذا بقيت على حالها .

ويمكن أن نسرد الأمثلة الكثيرة للميل السائد نحو تحقيق التجانس ، فنفعل مثلما يفعل غيرنا من الناس ، كاتباع خطوات الرقص الجديدة ، أو استعمال عبارات كلامية مبتكرة أو اتخاذ هوايات مستحدثة كجمع التحف والطوابع . وهذه المظاهر أدلة أخرى على حاجتنا الدائمة للتكيف الفردى حتى نستطيع اشباع حاجاتنا الاجتماعية .

فلا شك أننا نشعر بالحرج اذا نزلنا الى حلقة الرقص ولم نكن نعرف الا القديم البالى من الخطوات ، أو اذا ظهرنا على شاطىء البحر اليوم بملابس الاستحمام التى كانت

سائدة منذ ثلاثين سنة ، أو اذا كنا تتمسك فى مجتمع حديث ببعض عادات بليت وعفى عليها الزمن كالحجاب مثلا ، أو عدم اختلاط الجنسين . فنحن دائما نريد أن تتمشى مع العرف السائد فى المجتمع ، فنفعل مثلما يفعل الآخرون ، لأن ذلك أبعث فى نفوسنا على الارتياح والرضا .

كيف نحقق التجانس :

كل هذه الأمثلة من سلوك الانسان فى حياتنا اليومية تصورلنا الميل البشرى الدائم لنكون على شاكلة المخالطين لنا . وهذا الدافع للتجانس أعمق غورا فى النفس من مجرد ظواهره فى الملبس أو الرقص أو الهوايات . فهو يظهر أيضا فى السلوك الاجتماعى الذى يشمل كل يوم من أيام حياتنا .

أتذكر حينما كنت صغيرا ورفض والدك أن يسمح لك بالاشتراك مع رفاقك فى رحلة ، وكيف شعرت فى وقتها بالمهانة لأنك بدوت مخالفا لهم ؟ أتذكر أيام الدراسة وكيف كنت حانقا حينما كان يسمح لكبار التلاميذ ببعض الامتيازات ويحرم أمثالك الصغار منها ؟ كم كنت ورفاقك تحبون أن تكونوا مثل هؤلاء الكبار ؟

وهناك بلا شك أمثلة عديدة وأكثر أهمية من هذه تدل على الرغبة فى التجانس ، وأن نكون مثل الآخرين . لقد كان هناك زمن يحرم فيه مجتمعنا الاختلاط بين الجنسين حتى ولو كان فى دور العلم ، أو أن تخرج الفتاة بمفردها فى الشارع ،ولا شك أنه يبدو غريبا اليوم لو رافقت الأم ابنتها

الى الجامعة لتضمن عدم اختلاطها بأفراد الجنس الآخر . وكان العرف فيما مضى يعتبر التحدث عن بعض أجزاء الجسم منافيا للأدب ، ولم يكن يعترف بحق الصغار فى معرفة الحقائق عن كيف ومن أين جاءوا .

ان معظم الآباء والمدرسين ما زالوا يترددون فى قبـول فكرة التحدث عن المسائل الجنسية بشيء من اتساع الأفق والحرية مع أن التبصير بهذه الأمور اتجاه سليم ، وأنصاف الحقائق قليلة الجدوى ، ولكن ما زلنا نتردد فى ذلك الى الآن. ان أدراكك بأنك لا تشعر بالراحة فى حضرة شخص يكثر من انتقادك ويظهر عدم رضاه عنك يعتبر فصلا آخر من هذه القصة . وفى هذه الحالة تدرك أن احدى حاجتك الانسانية غير مشبعة ، فلتحاول أن تعرف لماذا لا تشعر بالراحة .

ان ما ينتابنا من شعور بالحساسية الشديدة أو الحرج عند وجودنا بين أفراد الجنس الآخر لهو تجربة كثيرا ما تمر بنا ، والتعرف على الأسباب التى تدعو الى تفشى مثل هذا الشعور يزداد يوما بعد يوم . اذ أن معرفتها خير معين على اسعاد حياتنا الاجتماعية وعلى الاستمتاع بحياتنا العادية . ومن حسن الحظ أن طرق التدريس الآن تتغير وتتبدل كما تتغير الملابس أو الهوايات ، فاذا شعر الشباب اليوم بنقص فى معلوماتهم عن النواحى الجنسية التى تعتبر جـزءا من ثقافتنا الاجتماعية فانما يدل ذلك على حاجاتهم الماسة الى معرفة الحقـائق التى حجبها عنهم مدرسـوهم وآباؤهم ،

والحقيقة أن هذا القصور فى تلقين المعلومات الجنسية لأبنائنا يحتاج الى تغيير شامل حتى تصبح مسايرة للعصر. ومن المشاهد أن المكتبات اليوم تعترف بأهمية هذا التغيير فتزودت بالكتب التى تساعد على المام الناس جميعا بهذه المعلومات وفق النهج السائد .

أغلب الناس يريدون التشبه بالمجموعة التى يخالطونها :

والناس من مختلف الأعمار يحبون أن يسايروا الركب بأن يكونوا مثل الآخرين. فنلاحظ مثلا احتجاج الصغار عندما يرغمون على لبس معاطفهم فى أيام الشتاء لأن الأولاد المخالطين لهم لا يلبسون المعاطف ، ويظهر ذلك أيضا فى حالة الفتاة التى تقضى أمسياتها فى البيت ولكنها تختلق الروايات عن نزهاتها ومغامراتها لا لشىء الا لتشعر بأنها تستطيع مشاركة زميلاتها فى حديثهن أثناء الغذاء . ولعل هذا أيضا هو السبب الذى يدفع بعض الصبية للتدخين أو شرب الخمر حتى ولو لم يستسيغوا طعمها ، فانهم لا يحتملون أن يقال عنهم أنهم « مخالفون » لمن حولهم . والدافع الى التجانس مع الناس — شأنه كغيره من الدوافع — يختلف فى درجته باختلاف الأفراد فكل خاصة أو ميزة توجد فى الأفراد بدرجات متفاوتة كما قد توجد بدرجة التطرف ، فلا غرابة فى أن نجد شخصا له اشتهاء عظيم للطعام بينما الآخر ضعيف الاشتهاء ، ولو أن أغلب الناس تكفيهم كميات متقاربة من الطعام ؛ وكذلك لا ندهش اذ نرى شخصا نشطا ممتلئا حيوية فى حين نجد الآخر بطىء

الحركة ، ولو أن أغلب الناس متقاربون فى سرعة حركاتهم . فليس غريبا اذن أن يسلك شخص فى معاملاته الاجتماعية سلوكا مغايرا لسلوك أغلب أفراد المجموعة التى ينتمى اليها، فمعظم السلوك الانسانى ينحصر فى مدى يتصف بالاتساع ولا يشمل التطرف ولكن منه ما هو غاية فى التطرف . وعلى الرغم من أن أغلبنا يريد أن يكون مشابها لغيره من أفراد المجموعة التى ينتمى اليها،فأننا نجد بعض الأفراد — وهم عادة قلة — يفاخرون بأنهم يختلفون عن كل من عداهم ، كما أن قليلين أيضا يجهرون بأنهم يشعرون بالتعاسة ان عجزوا أن يكونوا مثل الآخرين فى كل ما يفعلون .

والمتطرفون غالبا ما يجدون صعوبة فى التوافق والرضا مع مقتضيات الحياة . والاختلاف الواضح عن الناس سواء أكان فى الرأى أو المظهر قلما يعنى حسن التكيف ، ولكنه غالبا ما يلبى حاجة خاصة بشخص معين ، وظروف هذا الشخص تنظم تكييفه لهذا الاختلاف .

من الحكمة أحيانا أن تخالف :

كثيرا ما تسمع عبارات من باب المديح والثناء مثل « لقد كانت لديه الشجاعة ليكون مخالفا » أو « لقد كان يستمد شجاعته من شجاعة آرائه » . فتسأل نفسك أليس من الصواب أحيانا أن نختلف عن غيرنا ؟ ومن الطبيعى أن تجيب عن هذا السؤال الأخير بالايجاب والمهم هو معرفة الوقت المناسب للانفراد بتصرفاتنا . فالتقدم فى أى مجال يتوقف على

الشجاعة والتجريب ، وعلى الخيال الذى يوحى بهذه التجارب ألم يقابل أول رجل فكر فى القاطرة أو الباخرة أو السيارة أو الطائرة بالتهكم والسخرية من معاصريه ؟ فان لم يتصف كل من هؤلاء المخترعين بشجاعة الرأى والثبات للعقيدة لكانت طرق المواصلات والنقل اليوم تختلف اختلافا كليا عما هى عليه الآن ، كما كانت تفتقر الى السرعة والأمان التى نأخذها اليوم قضية مسلمة .

وليس من السهل أن تتجاهل الميول الأساسية للطبيعة البشرية ، ويجب أن تتذرع بالشجاعة اذا أردنا أن نخالف غيرنا . ولنتأكد تماما أننا على صواب عندما تتمسك ببعض الآراء التى تختلف عن آراء الآخرين ، وحينئذ يكون تمسكنا بآرائنا عظيم النفع .

ماذا كان يحدث لو لم يجاهر « لويس باستور » بآرائه التى تعارضت مع الآراء الشائعة فى عصره؟لا شك أن العلوم كانت تعانى التأخر ، وأن الانسانية كانت لا تزال تئن من الأمراض التى لم يعرف أصلها حتى قام باستور بتجاربه . ولو أن مارى كورى لم تتشبث بآرائها فى مراجعة الآراء المعارضة لها لعانينا نفس التأخر . ولم يكن هؤلاء العلماء مجرد معارضين بل كانوا يحاولون جهد طاقتهم أن يقيموا الحقائق التى اقتنعوا بأنها لا تقبل المجادلة ، لأنهـا كانت تستند الى أدلة علمية وتجارب . وفى مثل هاتين الشخصيتين

لا تكون المخالفة أمرا يستحق المديح والثناء فحسب بل يجب أن تبلغ فيه المخالفة حد التطرف .

وبديهى أن أغلبنا ليس من أمثال كورى وباستور ، فمعظمنا ينساق فى تصرفاته مع الميل الانسانى الكامن للتجانس مع الآخرين ، اذ تنقصنا المميزات التى تدعو الى عدم التجانس ، والتى تميز بها باستور وكورى وأترابهما من البارزين . ولا يعنى ذلك أننا جميعا متماثلون ، بل هناك دائما فروق واختلافات بين الناس ، ولو لم تكن دائما فروقا واضحة .

ليس من السهل أن نخالف :

تأتى علينا أحيان لا نميل فيها الى ممارسة لون معين من النشاط ، لأن غيرنا ممن نعرفهم لا يبدون اهتماما به ، ولنا من الأساليب ما نكره أن نجاهر بها لأن غيرنا يختلفون عنا فيها . فهل تذكر كيف كنت فى صغرك حريصا على أن تخفى عن أصدقائك أنك تأوى الى فراشك مبكرا عنهم بساعة ؟ ولم يكن ذلك لأنه يهمهم أن يعرفوا فى أية ساعة تذهب للنوم ، ولكنك كنت تفضل ألا يعرفوا عنك ذلك وهل تذكر يوم منعك والدك من الذهاب مع أصدقائك الى حفلة ساهرة ؟ لقد جئت فى اليوم التالى الى أصدقائك تلمح بطريقة عابرة غير مباشرة أنك لم تكن تشعر بالرغبة فى الذهاب أو أن بعض الضيوف زاروك فجأة ، ولذلك لزمت دارك .

وقد تكون صادقا فى أحدالعذرين ولكنك لا شك فضلت أن تتذرع بهـذه الأسباب حتى لا تبدو مخالفا لأصدقائك وانك لم تكن مثلهم مطلق الحرية فى مشاركتهم . وقد يحدث أن تكلف نفسك شراء تذكرة لمشاهدة مسرحية مع أصدقائك على الرغم من أن ميزانيتك ترهق بهذه التكلفة ، ولكنك تفعل ذلك كى لا تجهر بأنك غير مستعد ماليا للذهاب الى المسرح أمام أصدقائك الذين لم يكن هذا العبء يرهقهم . وقد يتصادف أنك تلتحق بدراسات مسائية لتحسين مركزك فى عملك فتحتفظ بسرية هذه الخطوة لنفسك خشية من أن يسخر منك زملاؤك أو من أن تشذ عنهم بارهاق نفسك بعمل اضـافى فى المسـاء لم يفكر فيه أحـد من زمـلائك . وعلى العكس من ذلك قد تفعل الشيء وأنت غير راغب فيه لمجرد أن هذا هو ما جرى به العرف وبدونه تحس أنك تبدو « مخالفا » . ان الحكم على مدى صواب العمل على التجانس مع غيرنا أو اتباع ميـول الجماعة التى حولنا يتوقف على ظروف وملابسات عديدة ، كل منها يجب أن تدرس على حدة ويجب أن ندرك بأن الميل الذى يدفعنا الى التشبه بالآخرين هو الدافع الذى يكمن وراء الكثير من سلوكنا وسلوك أصدقائنا . وهذا يوضح بغضك للقوانين أو التعليمات التى تجعلك بمعزل عن الآخرين . وهو يكمن أيضا وراء ترددك فى أن تبدو أو تفكر بطريقة تختلف عمـا يتبعه أصدقاؤك ومعارفك .

ومهما يكن من شيء فليست مشكلتنا المباشرة تقرير مدى الصواب فى انسياقنا وراء القوة الدافعة لأى حاجة من حاجاتنا الاجتماعية ، بل أن ما يهمنا هو ادراك وجود هذه الحاجات وما يترتب عليها من تفسير للسلوك الانسانى فحاجاتنا الاجتماعية هى المسئولة الى حد كبير عن سلوكنا وسلوك أصدقائنا ومرءوسينا وآبائنا وأقاربنا ، وفيها نجد الجواب الذى نطلبه لتفسير أفعال الأطفال والبالغين ، لأننا جميعا شخصيات بشرية تدفعنا قوى متشابهة .

الفصل السابع

الحاجات الجنسية تتضمن حاجات أخرى:

أن أية واحدة من الحاجات الانسانية قد تكون السبب الأساسى فى صعوبةالتعامل معالناس .ولقد سبق أنذكرنا أن العوامل الجنسية كثيرا ما تختلط أو تتداخل مع حاجاتنا المختلفة الأخرى ، وذلك راجع فى الغالب الى أن الدوافع الجنسية تتضمن قوى عضوية واجتماعية دافعة ، ومن بين حاجاتنا نجد أن الحاجات المتصلة بالناحية الجنسية غالبا ما تكون مصدرا لمشكلات التكييف الشخصى ، لأن الدوافع الجنسية قلما تفهم على حقيقتها ، كما أنها لا توجه التوجيه السليم دائما حتى ولو فهمت على حقيقتها .

لنكشف عن الحقائق :

ويهتم هـذا الكتاب بصفة خاصـة بحاجات الأفراد الاجتماعية ، ولا يتسع مجاله لأكثر من مجرد ذكر العوامل العضوية التى توجد مفصلة فى كتب أخـرى كثيرة . واذا كانت المظاهر الجثمانية للتطور الجنسى غير واضحة فى ذهنك فمن المستحسن أن تقرأ كتابا تقف منه على أحدث المعلومات عنهـا .

قد يقال ان طريقة التدريس لما يطلق عليه فى سخرية « حقائق الحياة » قد تغيرت وتبدلت ، وقد تكون معلوماتك عن الناحية الجنسية قد عفى عليها القدم ، حتى أنك تشعر أن بعض ما تعرفه يكتنفه شىء من الغموض ، ولكن هناك كثيرا من المراجع التى يرشدك اليها المعلمون والأطباء ورجال الدين وأمناء المكتبات العامة .

هل قرأت عندما كنت طالبا كتيبا بعنوان Growing up للدكتور كارل شوبنشر ؟ انه كتاب يفيد منه القراء فى جميع الأعمار ، فعليك بقراءته ان لم تكن قد قرأته ، وأرشد اليه أخاك وأختك وأصدقاءك الذين ينشدون المعرفة.وهم يجدون بغيتهم أيضا فى كتاب.Francis Strains, Being Born وغالبا ما يحتفظ أمناء المكتبات فى المدارس الثانوية بمراجع كثيرة للفتيان والفتيات فى تلك السن . وبديهى أن فى المكتبات العامة كتبا للقراء من جميع الأعمار ، ليتمكن كل فرد من استجلاء الحقائق ، ويستكمل علمه عن نمو الجنس وتطوره..

واذا لم تستطع الاتصـــال بالمكتبات وأردت أن تعوض ما فاتك فى دراسة الحقائق الجوهرية للحيـــاة والنمو التى تشتمل عليها البرامج الحديثة فى كثير من المدارس ، فهناك نشرات يمكن الحصول عليها بالمراسلة ، فى مقابل قيمة زهيدة فمثـــلا يمكنـــك الحصول على كتيب قيم مفيـــد يسمى :

Understanding Sex وهو ملحق نشرته .Science Research Associates,2285 South Wabash Avenue, Chicago, Illinois.

وكذلك يمكنك الحصول على قائمة بأسماء الكتيبات والنشرات التى يخرجها : New-York City Office of the Public Affairs Commitee, 22 East, 38th Street.

ولا تزيد قيمة أى واحد من هذه الكتيبات على بضعة قروش . فمنها مثلا كتيب بعنوان Building Your Marriage للذين على أهبة الزواج أو الذين يفكرون فيه ، ونشرة بعنوان Since Mother was a Girl وهى تتحدث عن التغير والتبدل فى الاتجاهات فى مدى سنوات قليلة .

فليس هناك اذن ما يدعو الى التخبط للوصـــول الى اجابات عن أسئلة تحيرك مهما كان نوعها . وان كانت المسائل الجنسية قد تثير حيرتك وتشغل بالك ، فيمكنك أن تتزود بالمعلومات عنها وتقوم كثيرا من الأخطاء فى تفكيرك .

ان أغلبنا يكبر وتنمو معه أفكار خاطئة أخـــذها قضية مسلمة ، فقد نسمع شخصا يقول شيئا ونظل نخلط فى تأويله والصواب يتطلب تقصى الحقائق اذ أنها الأساس الذى نشيد

عليه اتجاهاتنا التى تجعل من هذه الحقائق جزءا مكملا لحياتنا .

الشعور بالتوتر :

ان جميع الحاجات الانسانية سواء أكانت عضوية ينبغى اشباعها للابقاء على الحياة ، أم اجتماعية يقتضى اشباعها أيضا لتضمن عيشة راضية ، أو جنسية تشتمل على الحاجتين الاجتماعية والعضوية — كلها ما هى الا قوى دافعة الى النشاط ، تحفز على العمل بدلا من مجرد التطلع أو التفكير فيه . وكلنا نعرف أنه عندما تستيقظ حاجة ما سواء أكان نشاطها شعوريا أم لاشعوريا فاننا نحس بحالة من التوتر وأن هذا الشعور يفقدنا الهدوء والراحة ، فيستفزنا للعمل على الحد من شدة هذا التوتر أو التخلص منه كلية ، وعندئذ نعود الى الهدوء مرة أخرى ، أى انه متى تم اشباع حاجة من حاجاتنا زال التوتر — وهذا القول يصدق على جميع الحاجات البشرية .

فالنوم يذهب بالتوتر الناتج من التعب ، وانجاز العمل بنجاح يزيل التوتر الناجم من القصور عن بلوغ الهدف . فالقصة واحدة مهما كان نوع الحاجة الناشئة عضوية أو اجتماعية .

ولكن ما القول فى حالة التوتر الجنسى ؟ انه ليس من السهل التغلب عليها دائما . فقد تذهب الى السينما مع

صديقتك وتجلس بجانبها فى الظلام فتلف ذراعك حولها وتمسك بيدها ، فتحس بشعور ممتع ، وتراها تستجيب لك ، وهذا شعور محبوب ، ولكن اذا ما تماديت فى التقرب منها انتابك شعور لا يكون كله سرورا ، وعند ذلك تشعر بأنك غير راض كل الرضا عن موقفك ، كما أنك لا تجرؤ على التمادى ، بل لعلك تشعر بالأسف على أنك تماديت الى ذلك الحد — فالنظم الاجتماعية لها قيود وحرمات ، وهى تحرم عليك التخلص من هذا التوتر فتتركك قلقا ضجرا . لذلك كان من المستحسن ألا نسترسل مع شعور يتحول الى مصدر قلق شديد لنا .

وتنشأ مثل هذه الحالة عندما يختلى فتى بفتاة ويقتربان بعضهما من بعض ، انها تجربة تبعث السرور فى نفسيهما ، ولكنها تبعث أيضا القلق والاضطراب ، فهى مصدر للتوتر . لأن العرف يقف مرة أخرى حائلا ، وتتوارد على الذهن الأوضاع والتقاليد . ويختلف سلوك الفتيات فى مثل هذه المواقف . ففتاة تشعر بالاثم لأنها سمحت لفتاها بتقبيلها ، وتشعر بالخجل لأنها تمتعت حقا بالتقبيل . وفتاة أخرى تنفر وتتمنع بالرغم من أنها ترغب فى المغازلة والقبل ، وثالثة لا تشعر بأى استجابة لهذا الغزل فيعتريها القلق من جراء ذلك الجمود .

ما هو الموقف الصحيح اذن الذى يمكن اتخاذه فى مثل تلك الحالات ؟

ان مثل هذا السؤال يتردد على الأذهان المرة تلو الأخرى فمثلا يصطحب الفتى فتاته الى منزلها بعد سهرة المساء فتسائل نفسها هل تسمح له أن يقبلها ؟ هل هو يتوقع ذلك منها ؟ هل يظن فتاها أنها متحفظة اذا تمنعت ؟ ويسائل الفتى نفسه هل تظن الفتاة أنه ما زال صبيا صغيرا أو جامدا فاترا اذا لم يلح فى تقبيلها ؟ وهكذا تكتنف الأسرار قبلة المساء ويصيبنا منها القلق والغموض ، فنظل تتساءل : ماذا تعنى القبلة ؟ هل تعنى أى شىء على الاطلاق ؟ هل هى أكثر من لفتة ودية ؟ أم هى تقيدنا بشىء لا نعرف له كنها .

واذا سلمنا باظهار أى شعور ودى فما الحد المقبول لاظهار هذا الشعور وعند أى حد نتوقف ؟ هذه أسئلة محيرة يكتنفها التوتر دائما سواء أكان الأمر شعورا بالقلق لأن الانسان قد تلطخ بالاثم ، أو شعورا باللذة استطاع الانسان أن يوقفه عند حده على الرغم من استمتاعه به ، أو شعورا بالقلق للعجز عن الاستجابة مهما كانت مغريات الطرف الآخر .

تطور الاتجاهات :

ان هذا التوتر فى شتى صوره مصدر قلق لأغلب الفتيان والفتيات والشبان والشابات سواء أكانوا لا يفطنون للمشكلة أم يدركونها ويشعرون بالعجز عن حلها . وكثيرا ما يزيد الشعور بالعجز تعقيدا اذا اكتنفه اعتقاد مزعج بأن وقوعنا فى

مثل هذه المشكلة أمر غير لائق بنا فيشتد التوتر ويزداد القلق لا لأننا نريد أو نشتهى مزيدا من المغازلة ، ولكن لأننا اتخذنا هذا الموقف أو الاتجاه فى هذه التجربة .

انها تشبه الى حد كبير المشكلة التى تواجهها فتاة امتلأ وجهها بالنمش ، فان مشكلتها الحقيقية ليست فى منظر وجهها ولكن فى موقفها منه . ومثلها أيضا مثل الشاب القصير القامة فان مشكلته الحقيقية ليست قصر قامته ولكنها اتجاهه وموقفه ونظرته الى هذه الحالة .

ومعظم الاتجاهات تبدأ فى المراحل الأولى من الحياة ومثلها الاتجاه الجنسى فهو يبدأ أيضا فى السنين الأولى وغالبا ما تبدأ معه روابط من الخوف أو الخجل . وسلوك الأطفال الذى يمت بصلة مهما كانت بعيدة الى الناحية الجنسية يجزى بالعقاب أو التحريم . وأسئلة الطفل التى لا تكون مبنية على أسس جنسية بل يقصد منها الرغبة فى المعرفة يقابلها الكبار بصوت خافت ولهجة استنكار ووجوه غاضبة فينشأ سوء التفاهم والحيرة . ويعتقد الطفل أن كل ما يتصل بالأعضاء الجنسية شر محظور ، ويتسلط عليه هذا الشعور مدى حياته فيفسد تكيفه السليم لحياته المستقبلة . والاتجاهات التى يتخذها المرء لا تستلزم تذكر أسبابها أو فهم دوافعها ولكنها تستمر دون حاجة الى ذلك. فهى تبدأ كعرض مصاحب لمناسبة قد تكون عابرة . وتفسير ذلك أن بعض أجزاء الجسم أكثر

يوحى للطفل بعدم الرضا وبأنه يرتكب خطأ . فرنة الصوت وتعبيرات الوجه والتدخل المفاجىء العنيف سرعان ما يربط معنى « العيب » بفعل لا يعدو أن يكون لذة حسية . ولاشك أن هذه المشاعر فوق مستوى ادراك الطفل الصغير ، ولكنها تصبح شديدة الارتباط بالأعضاء الجنسية وتستمر فى الغالب لسنين طويلة شعورا بالاثم يتصل بكل ما هو ذى طبيعة جنسية ويشتد هذا الشعور عند الطفل فيما بعد عندما يدفعه حب الاستطلاع ليتساءل : من أين يأتى الأطفال ؟ فيكون جواب الكبار مثيرا للقلق والتوتر اللذين ينبعان من استنكارهم لسؤاله وتأنيبهم وتعبيرات وجوههم الساخطة . ولا يسع الطفل الا أن يستنتج أنه قد سأل عن شىء مشين . وقد يراوغون الطفل فى الاجابة أو يعنفونه بقولهم « الأولاد المؤدبون لا يسألون مثل هذه الأسئلة » وعند ذلك يبدأ فى تكوين اتجاه نحو الموضوع على أنه غير لائق أو أثيم .

ولو نظر الراشد الى لمس الطفل لأعضائه الجنسية نظرته الى لمسه لأنفه أو شفتيه أو عينيه ، ولو أنه أجاب عن سؤال الطفل عندما يستفهم من أين جاء الأطفال بطريقة تخلو من الحدة كما يجيبه عندما يسأل « من أين يجىء المطر » لما حدث القلق ولما اتسمت الاتجاهات بالصبغة الانفعالية الشديدة .

هل تذكر عندما سألت لأول مرة من أين يأتى الأطفال ؟ وهل تذكر ما أجابك به الكبار عن هذا السؤال ؟ ان الاجابة عن

هذا السؤال غالبا ما يكون قد عفى عليها النسيان عقب قولها ومع ذلك فان الاتجاه الذى اتخذه الكبار ازاء الموضوع يترك أثرا عميقا باقيا فى نفس الطفل . أتذكر كيف كان أثرها فى نفسك أنت ؟ ان موقف الكبار من هذه المسألة أكثر قوة وتأثيرا مما يتصوره معظم الناس . وسواء فكرت فيه وأنت مدرك له أم لم تفكر فانه قد أثر فى توجيه تفكيرك منذ الطفولة كما أثر فى تفكيرك فى سنى المراهقة ، وفوق ذلك فهو ذو أثر فعال فى نفسك حتى اليوم أيضا ، وانه فى كثير من الأحوال يزيد من حدة شعورك المؤلم بأن كل ما يمت الى الناحية الجنسية بسبب انما هو خطيئة واثم . وهكذا يرزح الطفل تحت عبء الاعتقاد باثمـه ، وبأنه شخص خاطىء شاذ فى تصرفاته لمجرد أنه سمح لنفسه أن يتأمل أو حتى أن يفكر فى المسألة الجنسية . ويكون حب استطلاعه العادى البرىء مصدرا لشعوره بالخزى والاثم . ويستمر الطفل فى تعجبه من أمره ، ولكنه يكف عن السؤال بتاتا لأنه يتحاشى أن يتعرض للتعنيف مرة أخرى أو يقابل بالاستهجان ، فيعمل على التظاهر باخفاء مثل هذه الأفكار بالرغم من أنها تستمر فى اقلاقه وبلبلة أفكاره .

وتجد التفسيرات والتأويلات الغريبة الخاطئة سبيلها الى عقله ، وتصبح أساس معلوماته ، ولن يستطيع الوصول الى التفسير الصحيح . لأنه يخاف أن يتهمه الكبار بالتفكير

فى مثل هذه الأمور الأثيمة ، فبدلا من أن يتعلم الحقائق الصحيحة عن المسألة الجنسية والعلاقة الطبيعية فى حياة الأولاد والبنات والرجال والنساء أو حتى عن كيف جاء الى هذا العالم ، فانه يتعلم انصاف الحقائق مصبوغة بالانفعال الشديد ، ويصور لنفسه خيالات تسبب له القلق وتضله سواء السبيل . فهو يقيم معلوماته اذن على أساس من الخوف والاثم وانصاف الحقائق والاتجاهات التى تشكلها التحذيرات والتهديدات والتحوطات والتى قلما يستطيع أن يجد لها تأويلا أو تفسيرا . هل يشبه هذا الوصف الى حد ما موقفك من هذا الأمر فى الماضى ؟ هل تطلعت الى المعرفة ثم حاولت أن أن تنكر على نفسك هذا التطلع لأنك شعرت بأنك بذلك ترتكب اثما ؟ وهل تحيرت فى أمرك ولم تجد من تلجأ اليه ليردك الى الصواب ؟ وهل اعتراك الاضطراب لقلة معلوماتك وشعرت بالتردد والخجل فى طلب المعرفة عن ذاتك وعن علاقتك بالجنس الآخر ؟

المشاعر الجنسية مشاعر طبيعية :

ولنصور المسألة الآن تصويرا واضحا . ان الطبيعة الجنسية ليست بالشىء الشاذ أو المشوه ، بل أنها الحياة الجنسية التى تقوم عليها الأسرة ، تلك الأسرة التى تعتمد عليها ثقافتنا . والشىء الطبيعى الصائب أن يحب الفتيان الفتيات وأن تحب الفتيات الفتيان . والواقع أن أغلب

المشكلات التى هى مصدر لشقاء شباب العقد الثانى من العمر ومن يكبرهم من أخوة وأخوات يمكن ردها الى الثقافة والمدنية التى نعيش فيها أو على الأقل يمكن أن نقتفى أثرها فى الاتجاهات السائدة فى هذه الثقافة أو المدنية ، وانها لحقيقة على جانب عظيم من الأهمية أن الثقافات التى يتعلم النشء فى ظلها الحقائق الجنسية فى سن مبكرة وبطريق عرضى بحيث لا يكتنفها ابهام أو غموض ، لا يتعرض الأطفال ولا الشباب فيها لتلك المشكلات المألوفة فى حياتنا وحياة أصدقائنا .

ولقد عالجت مارجريت ميد Margaret Mead هذه المشكلة فى كتابها Coming of Age in Samaa أن النشء فى تلك البلاد لا يتميزون أثناء نموهم بالمعلومات العملية الواقعة التى يتلقونها عن المشكلة الجنسية فحسب بل يختلفون فى عملية النمو كلها من حيث الاتجاهات ، وينتج عن ذلك أن حالات التوتر والشقاء الجنسى تكاد تنعدم كلما تقدم السن بالصغار بين أهالى تلك البلاد .

ولما كان الشباب الأمريكى قد نشأ فى بيئة تختلف ظروفها اختلافا شاسعا عن ظروف البيئة التى نشأ فيها شباب « ساموا » فانه يمكن العمل على الاقلال من حالات التوتر بين النشء الأمريكى اذا لقوا معونة على تفهم أنفسهم وادراك مدى تأثير خبراتهم السابقة فى شخصياتهم الحاضرة .

ويتصف الكثير من لعب الصبية بصفة جنسية لا تعدو

أن تكون مجرد تجريب برىء خالص ، يتميز بالصراحة التامة فيما بينهم ، ولعبهم هـذا يصـاحبه الضـحك المكتوم والاستثارة ، ونوع التستر الممزوج بالشـعور بالاثـم ، لأنهم لا يجرأون عليه أمام آبائهم .

وليس فيما ذكرنا من لعب الصبية شىء من الضرر فى حد ذاته ، ولكن جانبا كبيرا من المتاعب غالبا ما ينشأ لأن الطفل يشعر بالاثم لما قد يؤول اليه لعبه فى دور الأسرة أو الممرضة أو الطبيب ، ومن مثل تلك الحالات يتخذ كل شىء متعلق بالناحية الجنسية فى مقتبل العمر صفة الشر والبذاءة ، وهذا مما يجعل السلوك العادى فى تلك المرحلة المتأخرة من العمر متصفا بالحدة الانفعالية والاضطراب .

وان الشخص الذى يفهم هذا اللعب ذا المظهر الجنسى فى الصغر على أنه الشىء الطبيعى فى ألعـاب الأطفال ، وأن الطفل لا يضـار بما يحدث أثناءه باللمس أو النظر ، وأن أخلاقه لن تفسد بهذه المغامرات الأولى ، مثل هذا الشخص بحسن فهمه للأمور يهيىء لأصدقائه من الجنسين حياة مقبلة أكثر سعادة وأحسن تكيفا .

هذا والاتجاهات المؤلمة تجاه الحياة الجنسية من الناحيتين العلميـة والوظيفية تخلق مشـكلات لا يمكن معالجتهـا الا بمعـاودة درس هـذه المعلومات واعادة تشـكيل تلك الاتجاهات نفسها . والخطوة الضرورية الأولى فى هـذا السبيل أن نعرف هذه الاتجاهات ونتفهم كيف نشأت .

ففى السنين الأولى من العقد الثانى عندما تحدث التغييرات البدنية لا يكون نشاط الغدد الجنسية هو السبب فيما يطرأ من مشكلات ، وانما موقف الفتاة ازاء شعورها بأعراض الحيض وبروز صدرها هو الذى يبعث القلق فى نفسها . وكذلك هو موقف الفتى من انشغاله وتفكيره فى جسم الفتاة وأحلامه الجنسية والاحتلام ، تلك التى تسبب الكثير من الكآبة . فاذا كانت الاتجاهات المبكرة التى تعلمها هى التى تسبب له الألم والحيرة وجبت مساعدته ليتفهم أمر هذه الاتجاهات ولينمى اتجاهات أخرى جديدة .

فالشوق الى القبلة أو بعض الغزل الرقيق أو الانصات الى قصة بها تلميحات جنسية — كل هذه ليست أمورا شائنة . فليهدأ الشباب بالا فليس كل ما يدور حول الجنس يدخل فى باب المحرمات ، ولعل كثيرا مما نكبته كان ضحية سوء التوجيه .

الفروق الفردية فى هذا المضمار :

ولنلزم الحذر عندما نحكم على اتجاه الفرد نحو الأمور الجنسية . فالاختلافات الفردية توجد فى مظاهر التفكير والسلوك الجنسى كما توجد فى غيرها من مظاهر الشخصية فبعض الناس يخالجهم شعور رهيب بالاثم على أثر تصرفات قد لا يعيرها غيرهم شيئا من الاهتمام بل يعتبرونها عابرة ،

فمن الخير أن تعرف نفسك معرفة شاملة تقف بها على مدى ما يمكنك احتماله . فليس المهم اذن أن تفعل ما يفعله المخالطون لك بل أن تفعل ما تقدر عليه دون أن تعانى وخز الضمير . وعلى وجه العموم يمكنك أن تحتمل القدر الذى ربيت على أن تحتمله ، فان الخروج دون تفكير على نواميس والديك قبل أن يكتمل نضجك الوجدانى الى الحد الذى تكون عنده قادرا على صحة الحكم على هذا الخروج — لن يجلب لك الا الحسرة بدلا مما كنت تتوقعه من النشوة .

فالاستمتاع بصحبة الجنس الآخر يختلف مداه بين الأفراد ، شأنه شأن أى ميل آخر ، فلا تدع القلق يجد الى نفسك سبيلا ان لم يكن لك من الرغبات والانفعالات والقيود ما لغيرك . ومن الشباب من يحملون الهم بينما غيرهم لا يدعون القلق يتسرب الى نفوسهم ، ومنهم من يضنيهم الشعور بالاثم بينما غيرهم لا يشعر بأكثر من الملل . وليست هناك طريقة واحدة للتعامل مع الجنس الآخر تصلح نبراسا يهتدى به جميع الناس . والعاقل من عرف نفسه وكان سلوكه مرآة لسجيته . فارجع الى نفسك لعل بين طياتها ما يدعو الى مناقشته مع خبير نفسى مدرب على دراسة العلاقات الشخصية .

وقد يدفعنا الشغف بالفوز برضا الناس أن نجازف بالتعرض لوخز الضمير والشعور بالاثم فيما بعد على أن

نرفض الاشتراك مع الناس فى مغامراتهم . ولا بأس أن نجارى الناس فى حدود المعقول والمنطق ، ولكن من الحمق أن نحيد عما يمليه علينا التفكير السليم . وهنا وجب أن نخالف الآخرين . وأحيانا تدفعنا رغبة جارفة الى نيل رضا الآخرين ، وان لم نكن فى قرارتنا غير راضين عن أنفسنا ، وبديهى أن الفوز بالرضا المؤقت فى مثل هذه الظروف لن يجلب الراحة النفسية.

ويحدث أحيانا أن نتمنى التوفيق فى مغامراتنا مع الجنس الآخر لدرجة أننا نتجاهل ما يمليه علينا المنطق السليم . وهنا نكون قد اختلطت علينا الحاجة الدفينة الى الثقة بالنفس مع الانغماس فى مغامرات مثيرة . وانا لنحتاج الى كثير من الخبرة والتفكير الناضج السليم حتى تتغلب على ما تعلمناه فى السنوات الأولى من حياتنا ، وقليل من الشباب من يسعدهم التوفيق فى ذلك ، ويحز فى نفوسهم أن خططهم لم تنتج ما قدروه لها. وقد يصلون الى هدف رسموه لأنفسهم ، فاذا ما بلغوه وجدوه سرابا خداعا لم يشعرهم بشىء من نشوة النصر ، ولم يحقق لهم الا لذة عابرة صبيانية بدلا من الراحة النفسية الكاملة التى كانوا ينشدونها . وهذه العوامل بالاضافة الى الاتجاهات الدائمة الأثر تتجمع لتقف حجر عثرة فى سبيل التكييف السليم تجاه العلاقات الاجتماعية بين الجنسين . وهناك أيضا بعض أسباب أخرى لعدم الطمأنينة والاضطراب فى علاقتنا مع الجنس الآخر لا يمكننا

أن تتعرف عليها مباشرة فى أنفسنا ، ولكنها تمثل قوى لا شعورية لها قدرة كبيرة على توجيه العلاقة بين الشباب من الجنسين .

النواحى الانفعالية فى السلوك الاجتماعى :

فى أثناء عملية النضج الطبيعى يواجه الفرد صراعا بين طموحه نحو الاستقلال والاعتماد على النفس وبين ما تواضع عليه من انقياده لتوجيه الكبار باعتباره قاصرا غير مسئول عن تصرفاته وفى حاجة الى الارشاد والهداية . فمثلا أحيانا تأتى بصديق جديد الى المنزل فلا يلقى قبولا حسنا من والديك لأسباب يبديانها صراحة ، الا أنك لا تكف عن مصاحبة هذا الصديق الجديد لأنك تعد ذلك اعترافا منك بأنك غير قادر بعد على تخير أصدقائك . وعليك هنا ألا تصر اصرار الحمقى فتستمر فى علاقتك به اذا ماأنعمت النظر فيها ووجدتها غير جديرة . ولا تعتقد أنك بذلك تنقص من رجولتك أو حقوقك الشخصية حتى ولو كنت قد جاوزت دور الشباب ، فان ذلك لا يمنعك من أن تتقبل النصح من أبويك . ولتتأكد أن تقريرك الاستمرار فى مصاحبة هذا الشخص يرتكن الى حقائق مدروسة دراسة دقيقة وليست مجرد ثورة من المراهق على سلطة والديه ، ولتعلم أنه من الأيسر أن نثور على السلطة من أن نكون أمناء على توجيه أنفسنا .

وعند اختيارنا لأصدقائنا من الجنس الآخر تجتذبنا

عوامل معينة تعمل دون وعى منا فى توجيه هذا الاختيار .
فمثلا الفتاة التى اعتادت الانقياد لأبيها معتمدة على حكمه على الأشياء متقبلة فلسفته عن الحياة معجبة بما يقوم به ويثير اهتمامه ، مثل هذه الفتاة غالبا ما تميل الى الشاب الذى يبدو على غرار ابيها وغالبا مالا يكون هذا الشخص فى ميعة الشباب بل يكون عادة مكتمل الرجولة والنضج حتى يقوم فى حياتها بدور الأب .

وقد تحدث مثل هذه العملية اللاشعورية بطريقة عكسية فاذا قامت البغضاء وعدم الوفاق والنفور نحو الأب تختار الفتاة ، دون شعور بالدوافع الكامنة وراء اختيارها ، شابا على النقيض من أبيها فيجذبها ذوقه ومثله العليا ومظهره لا لشىء الا لأنهذه المظاهرتختلف كلية عن نظائرها فىأبيها. وفى علاقة الشباب بالفتيات تظهر مثل تلك القوى وتؤثر فى حياتهم ، فالشاب الذى يعجب بأمه وتكون مثلا أعلى له ، والذىيكبر معتمداعليها راضياقانعا،حيث تتولى هى توجيهه فى حزم وتدبر فتؤثر فى تفكيره وفعاله ، وتسود السعادة علاقتهما ، نجد أن هــذا الشاب عنــدما يستيقظ اهتمامه بالفتيات غالبا ما يختار صديقة تكون صورة طبق الأصــل من أمه ! ينعكس فيها كل ما يراه فى أمه من مميزات . وعلى النقيض من ذلك اذا نشأ الفتى على كره أمه والنفور منها ولو بطريق لاشعورى ، فان الفتاة التى يختارها وتجتذبه

اليها لن يكون لها فى غالب الأحوال الا النزر اليسير من صفات أمه . وهناك عامل آخر يكتنفه الغموض ولكنه كثيرا ما يؤثر فى اختيار الرفيق من الجنس الآخر . فقد تكون الصلات الوجدانية بين أم وابنها من القوة حتى لينمو فى نفس الابن شعور بالاثم ازاء هذه الصلة دون وعى منه — فتراه بدافع قوى لا شعورى يبحث عن صحبة فتاة على نقيض والدته كما لو كان ينكر من جانبه شعوره الفياض نحو أمه ، ولكنه لا يكون مدركا لما يفعله أو شاعرا به . وقد تقف الفتاة مثل هذا الموقف أيضا عند اختيار أصحابها من الشبان . بحيث يختلفون عن أبيها فى كل شىء : فى المظهر والميل والطموح والمثل العليا الخ.. وتكون مدفوعة الى ذلك بانكار لاشعورى لصلتها القوية بأبيها .

وهذه الأمثلة لتجاذب الشباب من الجنسين تتناولها بالشرح المسهب الدراسات النفسية الخاصة لنمو الشخصية ومن الميسور تعليلها عن طريق الدراسة الوافية التى تصل الى غورها، ولكنها تبدو غامضة بدون هذه الدراسة، على أننا نقتصر هنا على مجرد ذكرها لأن المجال لا يتسع لأكثر من ذلك . وكثير من النقط التى أوجزناها فى هذا الكتاب تجدها مشروحة فى كتاب Emational Problems of living by English Pearson أو فى كتاب آخر شائق هو : A happy family by: Levy and Munroe

قد يكون السلوك شعوريا وقد يكون لاشعوريا :

والى جانب المؤثرات التى تأتى من الآباء توجد عوامل أخرى لها أثر فى تحديد اختيار الأصدقاء من الجنس الآخر واذا ما عرفت طبيعة هذه المؤثرات اتضحت حقيقة كثير من المواقف التى تجعل الناس يتساءلون فى شيء من التعجب أو السخرية « ترى ما الذى يعجبه فيها ؟ » أو « ترى ما الذى يعجبها فيه ؟ » وقد لا تكون الاجابة عن هذا السؤال دائما فى حدود العلاقات بين الآباء والأبناء ، بل غالبا ما يوجد شعور دفين يتعلق بنواحى نقص عند أحد الطرفين ، ذلك النقص الذى تلطفه تلك العلاقات القائمة المتبادلة بين الطرفين.

ومن أمثلة ذلك شاب من جنوبى أوربا قضت ظروفه أن يعيش فى الدانمرك فكان يشعر دائما بأن بشرته السمراء وشعره الداكن يجعلانه مخالفا لأفراد المجموعة التى يعيش فيها من ذوى الشعور الشقراء والبشرة البيضاء . وكثيرا ما خامره الشك فى أنهم يتقبلونه بينهم بالرضا ، فدفعه شعوره الدفين بعدم ملاءمته مع من يعيش بينهم الى أن يغالى فى أهمية بعض مميزات وخصائص لم تكن فى حقيقتها ذات بال . فلم يكن أصدقاؤه يعنيهم لون بشرته أو شعره بل لقد كان على العكس جميل الشكل فى نظرهم ، ولم يهتموا اذا كانت ملامحه تدل على أنه من جنسية غير جنسيتهم الا انه لم يكن يألو جهدا فى كل مناسبة ليوضح لهم بأنه

ينحدر من سلالة تمتاز باللون الأسمر والشعر الداكن . وكان حريصا على ألا يصطحب غير الفتيات الشقراوات ذوات العيون الزرقاء . ويظهر أنه كان يجد اطمئنانا الى ملامحهن المميزة لسكان شمال أوربا ، ويستمد راحة نفسية كلما لقيه الناس فى صحبة فتاة منهن ، فلا يشك أحد فى أنها من بنات جنسيته التى كان يمقتها وينكرها . فلم يكن يشعر بالامتنان لصحبتها فحسب بل كان يزداد يقينا بأن رفقتها تثبت له بأنه ليس منبوذا من غيره ، تلك الفكرة التى كانت ترهبه وتضنيه .

وعندما يستبد بالانسان شعور بعدم ملاءمته مع من يعيش بينهم وتتدخل مثل تلك العوامل فى اختياره للأصدقاء وخاصة أولئك الذين لهم صلة مباشرة بحياته ، وجب عليه أن يلتمس المعونة والنصح حتى يتسنى له أن يكون عن نفسه رأيا أكثر اتزانا ويقدر نفسه حق قدرها . فمعرفة الانسان لنفسه غالبا ما تبنى الثقة بالنفس ، ووقوفه على ما يكمن وراء سلوكه يساعده على تكوين اتجاهات أكثر نضجا .

فلتعمل على أن ترفع من قدرك ومن ذاتك بوسائل سليمة قوية ، ولا تلتمس صحبة من تظنهم خطأ أعلى منك قدرا .

تنبه للحقائق ولا تهمل الاتجاهات :

وهناك مؤثر آخر يجب ألا تتجاهله فى العلاقات بين الشباب من الجنسين ، وهو يتمثل لنا فيما قالته طالبة جامعية

بعد عودتها من عطلة كلها مرح ولهو وشباب . قالت هـذه الطالبة مخاطبة زملائها « أظن أننى عدت الى الكلية فى الوقت المناسب ، والا كنت سأجد نفسى مخطوبة مثلكن » ان هدفها يختلف دون شك عن أولئك الفتيات اللاتى يفضلن حيـاة المنزل الرتيبـة والمظاهر الاجتماعية ، حتى أنها خشيت أن تتأثر حياتها الدراسية التى تحرص عليها بسبب حياة اللهو والمرح التى تحياها زميلاتها . لقد كان ما تخشاه فعلا أن يتقدم لخطبتها شاب فتقبله لا لأنها تحبه ولكن لأنها تريد أن تكون كباقى أفراد مجموعتها التى يتزايد عدد المخطوبات بينهن .

وهذه المظاهر من السلوك الاجتماعى تمثـل السلوك الجنسى أيضا ، اذ ليست الاتصالات البدنية وحدها هى التى نعنيها عنـدما نذكر الاسـتجابة الجنسية ، بل نعنى أيضا العلاقات الاجتماعية والمؤثرات العاطفية . فلنكن حريصين ولا نغالى فى تقدير أهمية الناحية البدنية من المسألة الجنسية ولعل هذه المبالغة راجعة الى أن الناحية الجسمية هى موضع التحريم فى حديثنا وأفعالنا .

عليك اذن أن تبحث عن الحقائق ، ولكن عليك أن تجاوزها فتبحث فيما وراءها حتى تتفهم الاتجاهات التى نشأت على هديها . وليس بالشىء الهين أن تنظر الى نفسك والى سلوكك كما لو كنت تنظر الى شخص آخر ، حاول ذلك بعض الوقت

ثم سائل نفسك عن تصرف الشخص (الذى هـو أنت) الذى كان مع زملائه الليلة البارحة ، وأنت أيتها الفتاة سائلى نفسك عن الفتاة (التى هى أنت) التى كانت فى الحفل أمس: هل هذا الشخص الذى كنته بالأمس شخص له قيمتـه ومكانته ؟

لا تدع اذن أى شعور بالاثم نما نموا خاطئا يحرمك من البهجة السليمة والسرور البرىء ، ولا تدع طموحك الذى بالغت فى أهميته الزائفة نحو التجانس الاجتماعى الخارجى والفوز برضا الناس والنجاح والاستقلال — لا تدع هذه الرغبات كلها تفقدك الاحترام الذاتى .

ان الشباب الطبيعى السليم يسعى دائما الى مصاحبة الشباب وهذا أمر طبيعى فى كل زمان ومكان سواء فى جزائر المحيط الهادى أو فى أمريكا ، وسواء فى القرن الثامن عشر أو عقب الحرب العظمى الثانيـة ، فان العلاقات الجنسية والاجتماعية وروابط الأسرة هى أساس الحياة الطيبة . حاول أن تتفهم النموذج الشامل لشخصيتك فان الفهم هو الخطوة الأولى نحو التغير الى حال أفضل يسوده الرضا النفسى والقناعة أما اذا شعرت بالاضطراب واستعصى عليك الفهم فلا تتردد أن تناقش هذه الأمور مع من له الخبرة الكافية ، ليقودك نحو التكيف السعيد . وقد يكون هـذا هو ما يعوزك حقا .

الفصل الثامن

احتمال الفشل فى اشباع حاجاتنا الاجتماعية :

لقد درسنا بعض الحاجات الأساسية العظيمة الأهمية للكائن البشرى . فذكرنا بايجاز الحاجات العضوية التى يجب اشباعها بغية الابقاء على الحياة . كما عالجنا بشىء من الاسهاب الحاجات الاجتماعية التى يجب أن نوفيها حقها اذا قصدنا لحياتنا السعادة والتكيف السليم . وكذلك أشرنا الى الحاجات الجنسية التى تتضمن مظاهرها كلا من الحاجات العضوية والاجتماعية ، فاذا حدث أن واحدة أو أكثر من هذه الحاجات بقيت دون اشباع . فما الذى يكون اذن ؟.

لقد قرأت عن المجاعات الكبرى التى حدثت فى الأزمنة الغابرة وهلك من جرائها آلاف البشر جوعا ، فحاجة الجوع العضوية اذا لم تشبع خلال مدة معينة من الزمن تسبب ضعف الجسم ويعترى الكائن المرض ثم يموت وانك لتعرف قطعا أن الاختناق قد يسبب الوفاة ، ويحدث الاختناق اذا بقيت حاجتنا الى الاكسجين بغير اشباع ، فعندما ذهب « بيرد » لاكتشاف المناطق المتجمدة الشمالية اتخذ جميع الاحتياطات ضدالبرد القارس فى تلك الأصقاع ، وذلك لأن حاجاتنا العضوية لضبط حرارة أجسامنا يجب اشباعها اذا أردنا أن نبقى أحياء ، وكذلك عندما تقضى اجازتك بعيدا

عن منزلك تترك كلبك أو طيورك أو أسماكك الذهبية أو أزهارك فى رعاية شخص يكفل لها الطعام والماء والهواء الكافى ليحفظ لها الحياة حتى تعود .

الوقوف فى سبيل اشباع هذه الحاجات :

لننتقل الآن الى الحاجات الاجتماعية التى تهمنا . فمن الواضح اننا لا نموت اذا بقيت حاجة من حاجاتنا الاجتماعية دون اشباع ، فنحن نستطيع العيش حتى ولو لم يرض عنا جميع من حولنا ، أو اذا اختلفنا معهم فى آرائنا وأعمالنا ، أو فشلنا فى كل عمل نقوم به . فالواقع أن فشلنا فى اشباع حاجتنا الاجتماعية كالفوز برضا المجتمع أو النجاح والتجانس مع غيرنا لا يسبب الموت .

ولكن من المؤكد أن الفشل فى اشباع حاجاتنا الاجتماعية الى حد ما يتركنا أبعد ما نكون عن السعادة والرضا ، فيسوء تكيفنا وتنحط صحتنا العقلية . وان نتائج فشلنا فى اشباع حاجاتنا الاجتماعية تدعونا لأن نهتم بمعرفة العوامل أو المؤثرات التى تقف حائلا دون اشباع هذه الحاجات . فهناك عوامل متعددة تسبب هذا الفشل ، بعضها يتصل بالشخص نفسه ، وبعضها يتصل بالبيئة المحيطة به . وكل منها قد يحول دون الرضا بالحياة .

فمثلا كان طالب فى مدرسة ثانوية مولعا بلعب كرة القدم وقد نشأ اهتمامه بها كنتيجة لحبه للألعاب الحركية من جهة

وللدافع الذى يحفزنا جميعا لكسب رضا رفاقنا من جهة أخرى . وكلنا نعلم كيف يتمتع لاعبو فريق كرة القدم بهذه المنزلة من الرضا . ولكن هذا الطالب كان ضعيف الابصار يستعين بالنظارات ، وهكذا أصبح ضعف البصر عاهة تحول دون اشباع حاجة اجتماعية ، اذ أن استعمال النظارات يمنعه من لعب كرة القدم .ومعنى هذا أنه لا يستطيع أن يفوز بالمكانة التى ينالها أفراد فريق كرة القدم ، وقد يوجد طالب يمنعه ضعف قلبه من الاشتراك فى المباريات مع باقى أعضاء الفريق ، كما يوجد آخر لا يستطيع اللعب لأنه مقعد . وهؤلاء جميعا لا يستطيعون الفوز بالمكانة عن طريق لعب كرة القدم . والأسباب المانعة فى تلك الحالات عوامل ذاتية حالت دون اشباع الرغبة واضطرت هؤلاء الشبان أن يبحثوا عن طرق أخرى للفوز باعجاب زملائهم ورضاهم .

وقد يكون الشاب سليم البصر قوى البنية خاليا من العاهات الجسمية ، ومع ذلك يوجد ما يمنعه من أن يلعب كرة القدم ، وذلك لأسباب شتى : كأن لا يوجد فى متناوله ملعب للكرة ، أو ألا يوجد أفراد آخرون يلعب معهم ، أو أنه يضطر الى العمل عقب انتهاء اليوم الدراسى أو أيام العطلة فلا يجد وقتا للعب . فهذه عوامل بيئية قد تحول دون اشباع الحاجة الاجتماعية للحصول على رضا الناس واعجابهم عن طريق لعب الكرة .

تصور شابا يهيم بالفلاحة ويقرأ كل ما يقع تحت يده من كتب علمية تتعلق بتربية النبات ، ورغبته الكبرى أن يصل بالتجربة الى تحسين طرق تربية النباتات وحل مشــكلات زراعة المحاصيل ، وبالجملة أن يتفوق فى ميدان الزراعة . فلو فرض أنه يعيش فى المدينة حيث لا تسمح له الظروف بفلاحة الأرض فانه بذلك يواجه عقبة قد لا يستطيع التغلب عليها ، وعندئذ تتوقف نتيجة محاولته على امكان معيشته خارج المدينة ، وقد يكون حرا فى ترك المدينة أو البقاء فيها ، ولكنه أعمى أو ضعيف البنية ، فعندئذ تقوم فى طريقه عقبة ذاتية تتعارض مع رغبته وتمنعه من تحقيق مآربه . وهى عقبة لا يمكن التغلب عليها .

عقبات تتوقف على العوامل الذاتية :

وليس من الميسور دائما اشباع الحاجات التى نحسها ، اذ أن العقبات التى تصادفنا تختلف فى شدتها من مناسبة لأخرى . وقد يمكن التغلب عليها أحيانا ، كما يستعصى علينا تخطيها أحيانا أخرى . وهكذا ان كنت شغوفا بلعب كرة القدم ولا يوجد فى مدرستك فريق لكرة القدم فقد تستطيع أن تجمع بعض زملائك لتكوّن منهم فريقا ، غير أن شغفك بلعب الكرة مهما عظم يصبح غير ذى موضوع اذا كان بك عيب جثمانى يمنعك من ممارسة لعبة عنيفة ككرة القدم ، وعليك اذن أن تسلّم بأن كرة القدم ليست اللعبة الملائمة لك ، فلكل

منا حدوده التى يجب عليه أن يسلم بها ويتقبلها على أنه مما يعوضنا أن لنا فى مقابل ذلك امكانيات أخرى .

وبالمثل تصادف فتاة تجد متعة عظيمة فى الرقص ، وتتمنى لو دعيت الى كثير من الحفلات ولكنها أقرب الى البدانة وتدرك أن هذا العيب يعوق مطمحها فى الرقص الرشيق ، وعند ذلك تتبع بعض الارشادات الطبية لكى تقلل من وزنها فتتمكن بذلك من أن تبلغ هدفها . ولكن اذا كانت علتها التى تمنعها من الرقص هى العرج فان عليها أن تعرف حدودها ومدى قصورها ، فتختار ناحية أخرى غير الرقص بين نواحى النشاط الاجتماعى .

وقد تتملك شخصا ما رغبة جامحة فى أن يكون عازف كمان ضمن أفراد فرق موسيقية ، ولكن اذا ما كانت موهبته فى الموسيقى ضعيفة فان ذلك العامل الذاتى سوف يعوق بلوغه المكانة التى يطمح اليها من العزف فى حفل عام ؛ وقد يوجد فرد ينحدر من أسرة من رجال القانون وهو بدوره يرنو الى دراسة القانون أيضا فاذا لم تكن لديه القدرة العقلية التى تمكنه من متابعة هذه الدراسة بنجاح فاننا نجد مرة أخرى أن العامل الذاتى يقف حجر عثرة فى سبيل تحقيق أمنيته .

ومثل آخر لفتاة محدودة الدخل ، فكرت أن تصنع قبعاتها بيديها اقتصادا فى النفقات ، ولكن أصابعها كانت

تعوزها المهارة فلم تساعدها على القيام بهذا العمل وأصبح مثلها كمثل شاب تعوزه خفة حركة الأصابع وأراد أن يشتغل فى صناعة الآلات الكهربية الدقيقة، فاضطر أن يبحث عن عمل آخر لا يحتاج الى مثل هذه الدقة .

وغالبا ما يمكن التغلب على العوامل الذاتية عندما تتعارض مع رغبة الشخص وان كان لهذا ليس مطردا دائما ، اذ تقف هذه العوامل أحيانا عقبة كؤودا فى سبيلنا ، فلا يمكن تخطيها .

وعند ذلك يجب أن نعمل على تكييف الموقف كأن نختار نوعا آخر من النشاط يشبع رغباتنا .

عوائق من العوامل البيئية :

وقد توجد عوامل أخرى غير العوامل الذاتية ، كأن تكون هناك فتاة خفيفة الحركة ممشوقة القد بارعة فى الرقص فاذا تصادف أنها تعيش فى بقعة مهجورة ليس بها شباب من سنها فلا شك أنها لا تستطيع الرقص نتيجة للعامل البيئى الذى وقف حائلا فى سبيلها .

ألم يحدث مرة أنك ذهبت الى محطة السكة الحديدية لتقابل صديقا قادما ، فغادرت منزلك قبل الموعد بوقت كاف وتوقعت أن تكون فى انتظار القطار على الرصيف قبل وصوله ولكن حدث مالم يكن فى الحسبان اذ فى أثناء ذهابك بالسيارة الى المحطة انفجرت احدى اطارات سيارتك وتوقفت عن

المسير ، فمنعك هذا الحادث من تنفيذ خطتك التى رسمتها فألم بك الغضب والكدر لا لأنك لم تتمكن من انتظار صديقك فحسب بل لأنك أفسدت عليه خطته وتعرضت لعدم رضاه عنك ، كما فشلت أيضا فى تنفيذ خطة معينة دبرت أمرها ولم يصادفك التوفيق فيما رسمته ، وهكذا انتابك الشعور بالخيبة لأنك فشلت فى اشباع حاجة اجتماعية تهمك.

وماذا عن تلك الفتاة الوحيدة التى حضرت حفلة راقصة بغير ثياب السهرة ؟ قطعا أنها لم تكن فى حالة تحسد عليها ؟ فقد كانت مضطربة لشعورها بأنها تختلف فى ملبسها عن الآخرين . انها تستطيع اجادة الرقص سواء أكانت ترتدى ملابس السهرة أم ملابسها العادية ، وتتحدث وتضحك وتشترك فى اللعب — ومع أن الملبس ليس عائقا فى حد ذاته الا ان شعورها بأنها تختلف فى مظهرها عن الآخرين، أورثها الاضطراب والقلق لأنها فقدت التجانس مع بقية أفراد المجموعة .

وهكذا قد توجد عوامل شخصية أو أخرى بيئية تقف دون اشباع الحاجات الاجتماعية مؤقتا .

عوائق ترجع الى دوافع متعارضة :

وهناك عوائق أخرى جديرة بالذكر . فقد ترغب رغبة شديدة فى أن تقوم بأداء عملين ولكنك تكتشف أنك لا تستطيع القيام بأدائهما معا ، وهكذا يكون عليك أن تفضل أحدهما

على الآخر فيتولاك القلق ازاء هذه المفاضلة اذ أن الصراع بين رغبتيك سبب لك القلق وهكذا نرى أن الدوافع المتضاربة غالبا ما تتدخل فى عملية اشباع الحاجات .

ومثال ذلك أن تكون أحد أعضاء فريق لكرة القدم ، مجدا فى التدريب تمهيدا للاشتراك فى مباراة هامة . وحدث أن دعيت الى حفلة ساهرة فلم تستطع أن تجمع بين التدريب وقبول الدعوة وكلاهما مرغوب فيه . فيكون التضارب بين الرغبتين مصدرا للقلق ، كما يخلق عقبة تماثل عقبات العوامل الذاتية والبيئية التى أتينا على ذكرها .

وأنت يا سيدتى قد تعقدين العـــزم على نقص وزنك لادراكك بأنك لست من النحافة بقدر يسمح لك بارتداء الأزياء الحديثة التى تحرصين على مجاراتها . فتشرعين لذلك فى اتباع نظام قاس للتغذية . فاذا تصادف وقتذاك أن دعيت الى مأدبة فيها شهى الطعام ، فليس من السهل أن تحققى رغبتك فى التزام النحافة ، وأن تجارى شهوة الطعام فى نفس الوقت . والصراع بين الاثنين حاد ، وهكذا تنشأ عقبة فى سبيل الرضا والارتياح .

وهذا أيضا مثال لتضارب الدوافع . انه لشاب يعيش فى بيئة ريفية سنحت له الفرصة ليرحل الى مدينة مجاورة لاتمام تعليمه الثانوى . ان رغبته فى زيادة تعليمه لا شـــك رغبة تستحق التقدير ، الا أن صراعا تبدى له عند تقرير ما اذا

كان من الأوفق أن يرحل عن قريته أم لا ، لأن رحيله عن قريته يترتب عليه أن يفقد وظيفته التى يتقاضى عنها أجرا طيبا يمكنه من ابتياع ما يلزمه من ملبس ، ويعينه على أن يأخذ بنصيب من أوجه النشاط المختلفة التى تدخل السرور على نفسه . ففى القرية يستطيع أن يحتفظ بمكانته فى نشاطها الاجتماعى البسيط أما فى المدينة فانه لا يستطيع التمتع الا بجزء يسير من الحياة الاجتماعية بين أفراد مجموعته . أما اذا مكث فى قريته حيث لا توجد الا مدرسة اعدادية فقط فانه لن يستطيع أن يكمل تعليمه ، وهكذا ينشأ صراع بين هذين الميلين .

ومثل آخر للرغبات المتعارضة هو لفتاة أرادت أن تصحب أختها الصغرى فى رحلة كانت تتطلع اليها الصغيرة بشوق بالغ منذ أمد بعيد ، وفى اليوم المقرر لقيام الرحلة سنحت فرصة للأخت الكبرى أن تشترك مع جماعة من أصدقائها فى نزهة لم تكن فى الحسبان ..

ان الصراع فى هذه الحالة لم يقتصر على الأخت الكبرى فقط بل والأخت الصغرى كذلك ، والصراع هنا قائم بين فكرة انجاز الوعد وادخال السرور على نفس الطفلة من جهة وبين التغاضى عن فكرة الرحلة الأولى والاشتراك فى الثانية لتحقيق متعتها الخاصة ، وهكذا نلمس أن الصراع ليس من السهل مواجهته دائما .

ومثل آخر مشابه وان كان أكثر دقة وتعقيدا ذلك الذى واجه طالبا أتم تعليمه الثانوى ومنح مجانية تفوق لدخــول الجامعة خارج مدينته . لقد كان حريصا على اغتنام الفرصة ليكمل تعليمه ، ولكنه كان يعلم علم اليقين أن رحيله عن مدينته يعنى أن والدته الأرملة المريضة سوف تقضى أيامها وحيدة كئيبة . فمما لا شك فيه أنه يستحق التقدير لنجاحه بتفوق وحصوله على المجانية ولرغبته فى التعليم الجامعى . ومما لا شك فيه أيضا انه يستحق التقدير لتفكيره فى راحة والدته وسعادتها .

وغالبا ما يوجد أيضا صراع بين التقاليد . فهناك مثــلا تقاليد الحياة المنزلية للأسرة التى تقبلها الفرد قضية مسلمة والتى قد يجد أنها تختلف فى نواح كثيرة عن تقاليد الجماعة التى ينتمى اليها فى لهوه وسروره . وليس من الميسور دائما وان يكن أحيانا من المستحب أن يبدل الفرد من التقاليد التى نشأ عليها ، ولكن حاجة الفرد للتجانس مع أصدقائه ماسة وقوية ومن هنا يحدث الصراع ، ولا يمكن مواجهة مثل هذا الموقف الا فى ضوء العوامل الخاصــة التى يشتملها فقط ، وليست هناك قاعدة مطردة لذلك . وقد تظن أن تقاليدك التى نشأت عليها أصبحت بالية ولكن عليك أن تتأكد من قيمة القواعد والأصول الجديدة قبــل أن تفكر فى تغيير أسلوبك القديم . وهذا الصراع يواجهنا بنــوع خاص فى

علاقة الفتيان بالفتيات فيجب عليك أن تحاول أن تفهم فى مثل هذه المواقف السبب الذى يدفعك الى التغيير قبل أن تقدم عليه . اعرف ما هو هدفك الحقيقى وأى الحاجات الجائعة تريد أن تشبعها .

ويحدث الصراع للناس فى جميع الأعمار ، وقد يكون فى مواقف بسيطة كموقف الطفل الذى يشتهى قطعة من الحلوى ولكنه يتردد فى أكلها لأنه يعلم أن أكله الحلوى قبل تناوله وجبة الغداء لا ترضى عنه أمه . وقد يكون الصراع أكثر تعقيدا فيؤثر فى سعادة الآخرين وسعادتنا .

واذا أحسنا التغلب على المشكلات البسيطة كان ذلك تمهيدا لقدرتنا على مواجهة المواقف المعقدة . وعادة يتيسر حل المشكلة اذا ما وقفنا على أسباب حدوثها . ولنتذكر دائما أن حاجاتنا الاجتماعية قد تبقى بغير اشباع بسبب عامل ذاتى أو بيئى أو صراع بين الدوافع ، وان أى واحد من هذه العوامل أو مزيجا منها قد يعوق كفاحنا لاشباع حاجاتنا الاجتماعية . وعندما يحدث ذلك نشعر بالاضطراب والقلق والهزيمة ، وتسمى هذه الحالة اذن « بالخيبة » .

كيف نواجه العوائق :

اذا استطعنا أن ندرك علة ما أصابنا من خيبة كنا أقدر على رسم خطة للتغلب عليها . فاذا كانت علة خيبتنا شيئا لا يمكننا تغييره ، فعلينا اذن أن نواجه الحقائق وأن نبحث

عن طرق أخرى لاشباع رغباتنا . وان كانت علة فشلنا شيئا يمكننا تغييره والتغلب عليه فاننا بمواجهة الحقائق نستطيع أن نصل الى الرضا الذى نريده لأنفسنا . ولنذكر أن تخير أهدافنا بتعقل وروية له أثر عظيم فى تجنبنا الخيبة . ولنذكر أننا جميعا تصادفنا ألوان من الخيبة فى حياتنا . وهذه قد تبدو من القسوة بحيث يصعب علينا تحملها ، ولكنها مع ذلك تجعل الحياة خلابة نشطة لأن محاولتنا التكيف ازاءها تمتعنا بنشوة النجاح .

الفصل التاسع

عندما نخفق فى اشباع حاجاتنا الاجتماعية :

عند الكلام عن الفشل فى اشباع بعض الحاجات الأساسية ذكرنا أن التعاسة قد تخيم أو حتى الموت قد يحدث اذا بقيت بعض الحاجات دون اشباع لفترة طويلة من الزمن . وعلى أنه قد تبقى الحاجة بغير اشباع لفترة قصيرة نسبيا دون أن تتعرض حياتنا للخطر ، أو تتأثر سعادتنا بضرر بالغ ، ولكن هناك بعض النتائج التى تترتب حتما على عدم اشباع الحاجات.

لماذا نشعر بالقلق فى أحيان كثيرة :

وبالرغم من أن هذه النتائج أقل خطـورة فى طبيعتها وأنها لا تبقى لفترة طويلة من الزمن الا أنه يجب أن توضع موضع الاعتبار لأنها على جانب كبير من الأهمية ، فهى تؤثر فى شعورنا بالرضا والهناء كما أنها غالبا ما تظهرنا فى مواقف

غيرلائقة بنا ولا مقبولة منا وعندئذ نشعر بالقلق والكآبة والانقباض من غير أن نعرف سببا لذلك لأننا قلما نربط بين هذا الشعور وبين وجود حاجة غير مشبعة .

ولنضرب لذلك مثلا بطفل جوعان ، فأنه لا يكون هادئا ولا مسالما فهو يتلوى فى مقعده ويلوح بذراعيه ويضرب برجليه ويأخذ فى الصراخ والتململ وهو يلجأ الى مثل هذا النوع من الحركات التى لا يقدر على سواها حتى يجد لنفسه مخرجا ، كذلك الراشد الذى تملكته الحيرة لا تعرف السكينة أو الهدوء الى نفسه سبيلا ، فهو يتلوى على مقعده ، أو يذرع الغرفة جيئة وذهابا ويتململ ويدفع كل ما يقف فى طريقه بقوة وعنف ويجأر بالشكوى ولا يتورع أحيانا من أن يتفوه ببذىء الكلام . انه أيضا قلق ويلجأ الى هذا النوع من السلوك علة يجد الراحة التى ينشدها .

فاذا ما أطعم الطفل هدأت نفسه وسكنت حركاته ، وكذلك اذا ما حلت مشكلة الراشد هدأت نفسه وسكنت حركاته هو الآخر ، وفى كلتا الحالتين يكون قد تم اشباع حاجة ما . وهكذا كلما بقى التوتر الناشىء فى احدى الحالتين كانت النتيجة واحدة . كما أنه عند زوال التوتر نصل أيضا الى حالة مشابهة . فنرى اذن أن عدم اشباع الحاجة سواء أكانت عضوية أو اجتماعية يسبب عدم الاستقرار الذى هو محاولة لعلاج الأمور ومجهود يبذل لازالة الموقف الذى

يدعو الى الاضطراب وتغييره الى حالة تبعث على الراحة . فالطفل يعلن عن غضبه بالرفس والبكاء وعندما يكبر قليلا يظهر استياءه بنزقه وحدة طبعه وثرثرته .

غير أن هناك فرقا على جانب كبير من الأهمية ، وهو أن الطفل يعتمد اعتمادا كليا على الآخرين فى اشباع حاجاته ، فى حين أن الشخص الراشد قادر على التصرف فى معالجة أموره بنفسه .

هل أنت حقيقة راشد ناضج ؟

من علامات النضج قدرتك على معالجة الأمور بنفسك ومن المعلوم أن ما تفعله لاشباع حاجة تشعر بها قد توصلت اليه عن طريق الخبرة . فلقد تعلمت أن تصرفا معينا يجلب الرضا والهدوء فتلجأ الى هذا السلوك كلما شعرت بالقلق وعدم الرضا .

ولتوضيح ذلك نقول أنك لابدقد لاحظت أن الطفل اذا عاكسه شخص فانه ينفعل بطريقة خاصة وبأسلوب معين ، فربما هرع الى أمه باكيا ، أو ربما رفع قبضة يده محاولا أن يضع حدا بالقوة لهذه المعاكسة أو ربما تجاهل الأمر ، أو قد يبحث عن طريقة يكدر بها صفو الشخص الذى يعاكسه ولا يهمنا ما يفعله الطفل كرد فعل لهذه المعاكسة ، بل يهمنا انه يقوم بما فعله لأنه تعلم من خبرته السابقة أن تصرفه هذا قد كان دائما مبعثا لارتياحه . والطفل الذى يجد المساعدة

والتى وصفناها بأنها نمــاذج ناشئة من أن السلوك يتكرر بنفسه المرة تلو الأخرى ، حتى تصير عادة يتميز بها الفرد وتصبح جزءا من شخصيته .

ولما كان السلوك الانسانى غاية فى التعقيد فقد قامت محاولات كثيرة لتعداد نماذج السلوك الشائعة. فاذا ما أدركنا أن نماذج السلوك تكتسب نتيجة للخبرات السابقة أمكننا فهم سلوك الشخص عن طريق فهمنا للأسباب التى تكمن وراءه . فكلما ازداد ما نعرفه عن الشخص ازدادت قدرتنا على تفهمه . وهذه حقيقة فى معرفتنا لأنفســنا وفى تفهمنا لغيرنا .

وقد تعترض فتقول أنك على علم تام بسابق خبراتك ومع ذلك فانك لا تشعر دائما بأنك تفهم نفسك ، والرد على ذلك أنه من المحتمل أنك لم تدرك العــلاقات القائمة بين ما فعلته وشعرت به وبين النماذج المميزة لشخصيتك . فقد تلتحق فتاة باحــدى الوظائف فتقبل عليها راضية باسمة مستبشرة . فمن المؤكد أن هذه الفتاة قد كانت فى خبرتها الماضية قادرة على اكتساب صداقة الناس فى يسر كما كانت تشعر بحسن القبول عند المخالطين لها فنمت فيها الثقة بنفسها مما ساعدها على سهولة التكيف لكل موقف جديد .

وعلى النقيض من ذلك تقبل فتاة أخرى على عملها الجديد سواء أكان فى مكتب أو فى ناد اجتماعى أو غير ذلك ، فتفتعل

التكبر والتباعد عن الآخرين . وليس ذلك لأنها تشعر بتفوقها على رفاقها الجدد بل لأنها فى الماضى قد لقيت من الصدود ما جعلها غير واثقة من حسن استقبال زملائها الجدد لها . وقد يكون موقفها هذا تغطية لشعورها الدفين بعدم التلاؤم . أنها لا تريد أن تبدو قلقة أو مرتبكة ، ولكن لكونها غير واثقة من نفسها فهى تخفى حقيقة أمرها بأن تتخذ لنفسها موقفا لا يفصح عن حقيقة شعورها .

وتوصف هذه الفتاة عادة بأنها متباعدة نافرة بينما هى فى الواقع خائفة متحرجة . وقد يخفى الآخرون مثل هذا الشعور بتصنع الجرأة والوقاحة أو شدة التأدب . وعندما يحاول مثل هؤلاء الأشخاص (وغالبا ما يحاولون بطريقة لا شعورية) أن يخلقوا حول أنفسهم جوا من الثقة بالنفس فان سلوكهم ينم عن أنهم أبعد ما يكونون عن الثقة بأنفسهم.

كل شخصية لها ماض :

ان التجارب التى مرت بنا فبينت أن الناس يتقبلوننا عن رضا تسهل علينا الاندماج فى جماعات جديدة . والتجارب المرة القاسية التى باءت بالفشل فى علاقاتنا الاجتماعية غالبا ما يعقبها سلوك يشيع فيه التوتر والقلق .

وجدير بالذكر أنه غالبا ما يمكن اقتفاء أثر هذه التجارب الى الماضى البعيد عندما كان الموظف أو عضو النادى أو زميل الدراسة لا يزال حدثا صغير السن، فالمؤثرات المبكرة فى حياتنا

تلازمنا طويلا . فاذا رأيت أحد الأعضاء فى ناد وقد استلفت الأنظار بمحاولة اقحام نفسه فى ادارة جميع أوجه النشاط فى النادى ، فانك لا شك تستنكر سـلوكه وتغضب من أساليبه وتعقد العـزم على ألا تتقبل منـه أمرا أو توجيها بل وتشعر بالحنق كلما التقيت به .

فكر قليلا فى هذا الموقف وأمثاله واسأل نفسك : لماذا كان هذا الحنق ؟ هل انتابك شعور بالخيبة ؟ هل هناك شخص يعمل ما كنت تود أن تقوم به ؟ هل استشعرت بأنك أقل أهمية لأن هذا الشخص يتخذ لنفسه مظهر السيطرة ؟ أم هل كان لك أخ يسلك مثل هذا السلوك وكنت تكره منه ذلك ؟

حاول أن تتصور السبب الذى يدعو أى شخص الى هذا التصرف المتطرف : هل اكتشف فى الماضى انه اذا لم يتصرف بهذه الكيفية فسوف لا يلتفت اليه أحد ؟ أو هل يشعر بأنه لابد أن يبدو بمظهر السيطرة حتى يترك أثرا فى نفوس الناس ؟ أم هل يشعر حقيقة بالاضطراب وسط جماعة هو غريب بين أفرادها لا يدرى كيف يتقبلونه بينهم ؟ وهل تتصور أنه يحاول فعلا أداء هذه الأعباء أم هل اعتاد مثل هذا السلوك لأن زملاءه فى الماضى ارتضوه وشجعوه عليه ؟ أم هل درج أهله على أن يسلموه قيادهم وينتظروا توجيهاته واقتراحاته ؟

انا نصف الناس بأنهم معتدون أو مسالمون أو متفائلون أو متباعدون أو بأى صفة أخرى مميزة لهم . والواقع أن ألونا من السلوك تصبح مميزة للشخص لأنه يتبين صلاحيتها وفائدتها له فى عدة مناسبات فيأخذ فى تكرارها ليصل الى مأربه عن طريقها .

وقد يكون هـذا المأرب اثارة انتباه الآخرين أو طلب الطمأنينة أو استشعار الأهمية . اذن فلقد كان لهذا السلوك غرض اذ أنه حقق للشخص شعورا أهدأ وطمأنينة أوفر ورضا أكثر من ذى قبل . وقد تكررت المناسبات التى كان فيها ذلك السلوك يؤدى هذا الغرض ، ولذلك اتخذه الشخص وسيلة لتحقيق ما يريد . وليس الهدف واضـحا دائما بل الواقع أن صاحبه قد لا يرمى اليه مباشرة ، ولكن نماذج السلوك تتبلور وتتكون لأنها ذات فائدة فى تهيئة موقف مرغوب من نفس الشخص أو من نفوس الآخرين ، ومن شأن هذا الموقف أن يخفف من حدة التوتر الناجم عن الشعور بالخيبة .

وهذه حقيقة تنطبق على الأطفال وعلى اخوتهم ذكورا واناثا ، وعلى آبائهم وأمهاتهم أيضا ، بل هى فى الواقع تنطبق على جميع الأشخاص من جميع الأعمار . وكلما ازدادت معرفتنا بالشخص ازدادت مقدرتنا على تفهمه .

سوء تأويل السلوك :

كثيرا ما يحدث أننا نسىء فهم أحد معارفنا الجدد . فنظنه يظهـر غير ما يبطن ، ومعنى ذلك أننـا لا نفهم الشخص

ولا أفعاله . ولنضرب لذلك مثلا .. فتاة من القاهرة انتقلت فى منتصف العام الدراسى الى مدرسة فى احدى عواصم الصعيد فلقد ظن الفتيات فى المدرسة الجديدة أن زميلتهن القاهرية تنظر اليهن من عل فهى لا تختلط بهن أثناء الفسح وتفضل أن تسير بمفردها ، وحتى عند تناولها غداءها تمسك الشطيرة بيد وتقرأ فى كتاب بيدها الأخرى . وهكذا اعتقدت زميلاتها أنها متكبرة متغطرسة ، فأخذن ينتقدن ملبسها وكلامها وكل حركة من حركاتها . وكانت الفتاة القاهرية على جانب كبير من الجمال والجاذبية ، وكانت تود لو اندمجت فى المجتمع المدرسى ولكنها صدمت فى الأيام الأولى من مجيئها الى المدرسة بأن الفتيات تتبادلن التعليق على لهجتها القاهرية ، حتى ظنت أنهن يسخرن منها . وفوق ذلك فقد كان الاختلاف الطفيف فى ملابسها عن زميلاتها مميزا لها بينهن . وهكذا تملكت الفتاة حساسية شديدة نحو لهجتها وملابسها ، فتظاهرت بأنها غير مكترثة بزميلاتها الجدد . وتصادف أن كانت احدى قريباتها فى السنة النهائية فى نفس المدرسة فتعرفت عن طريقها الى بعض الطالبات فى السنة النهائية ، فأعجبن بها وأظهرن لها الحب فبدأت تشعر باليسر فى مخاطبتهن واظهار المودة لهن .

والواقع أن باقى الفتيات كن يعجبن بها ويدركن أن ملابسها تدل على ذوق رفيع ويعتقدن أن لهجتها سليمة أخاذة ولم يقصدن السخرية منها عندما أبدين الملاحظات على لهجتها أو قلدن عباراتها . الا أن القاهرية الحسناء لم تكن تهتم بصحبتهن ، ومما زاد الموقف سوءا أنها أصبحت محبوبة من تلميذات السنة النهائية ، فاعتقدت زميلاتها أنها تتعالى عليهن وهكذا اتخذن منها موقف الناقد المستنكر .

والواقع أنه لا الفتاة القاهرية ولا زميلاتها قد فهمن حقيقة الموقف ، فساد جو العلاقات بينهن سوء الفهم وسوء التأويل فالفتاة القاهرية لم تكن ترغب فى التحفظ والتباعد الا أنها شعرت بالضيق وأنها غير مرغوب فيها من زميلاتها . وبالمثل فهن لم يكن يرغبن فى العداوة والبغضاء الا أن الفتاة القاهرية وما هى عليه من جمال أظهرها كما لو كانت غير مكترثة بصحبتهن فشعرن ازاءها بالنقص . وهكذا نشأ التوتر والقلق وعدم الرضا من الجانبين . والواقع ان نفس رد الفعل يمكن حدوثه بين الناس فى كل مجتمع ، ومن جميع الأعمار ، سواء أكانوا أطفالا أم شبابا أم بالغين فكل منا يريد أن يشعر دائما بالارتياح والتوفيق وحسن القبول لدى أى جماعة من الناس يوجد بينهم والا تملكنا الشعور بالكدر والقلق وعدم الرضا .

تفسير السلوك :

ان الخطأ فى فهم الدوافع التى تجعل النـــاس يسلكون سلوكا معينا كثيرا ما يسبب التعاسة ، ولكن متى صح فهمنا للسلوك زالت أسباب النقد والاستنكار . فاذا كانت حاجتك الاجتماعية لا تجد لها استجابة مرضية ، واذا كان غيرك يلاقون نفس الصعوبة كذلك ، فان الموقف يأخذ فى التعقيد والحيرة دون مبرر .

واذا لم يتوفر لنا فهم الموقف على حقيقته وكنا مع ذلك شاعرين بعدم الرضا ، تولانا القلق والضجر والاضطراب كما يحدث تماما للطفل الجوعان . وما اضطرابنا الا تعبير عن حاجتنا الى ما يخفف من حـــدة التوتر الذى يعترينا . فالتوتر الذى يقلق راحتنا هو الذى يدفعنا الى بذل الجهـــد والنشاط . وغالبا ما يتجه المرء الى نوع ضار من النشاط لا يهدف الى التخفيف من حـــدة التوتر بقدر ما يستعدى الآخرين .

فمثلا قد نشعر بالراحة لبضع دقائق بعد أن نغادر الحجرة فى حالة ثورة وغضب وقد أغلقنا وراءنا الباب بشدة وعنف. حقيقة أننا نشعر بالرضا لفترة قصيرة من الزمن ونفلح فى أن نترك فى نفوس الآخرين أثر الغضب الجامح الذى قد يوحى بكرهنا لهم وعـــدم رضانا عنهم . ولكن لنذكر أن الناس لا يرضون أبدا عن مثل هذا التصرف .

وقد نرضى كبرياءنا لبرهة وجيزة عندما نصيح فى شخص وننتهره ، ولكن ماذا تكون النتيجة ؟ اننا لا نغير من طبيعة الأزمة بهذه الوسيلة ، بل على العكس لا نعمل الا على اتساع شقة الخلاف فى الرأى ونزيد من حدة الخصومة . حقيقة أننا قد خففنا الى حـد ما من حدة التوتر بهـذه الوسيلة ، غير أنها كلفتنا غاليا بما فقدناه من صداقة الآخرين.

واذا ما عرفنا الدوافع التى تجعلنا نفكر وتتصرف بطرق معينة ، وكذلك اذا تذكرنا أن الناس جميعا تدفعهم نفس الحاجات ، أمكننا أن نملك قياد أنفسنا ونحسن التعامل مع أصدقائنا وكل من نختلط بهم . فعلينا اذن أن نعرف نماذج شخصيتنا وأن نعرف نماذج شخصيات معارفنا . ومتى عرفنا المناسبات التى يحتمل أن تظهر فيها بعض نماذج السلوك فاننا نكون أكثر قدرة على السيطرة على الجامح منها وابداله بما هو أحسن .

الفصل العاشر

الشعور واللاشعور :

ان أغلب الناس قد جربوا الشعور بالخيبة : فى رغبة لم تتحقق أو فشل فى مهمة أو شـعور بتجاهل الآخرين لنـا آو حتى بأننا غير مرغوب فينا بين بعض معارفنا . ففى كل هذه

الحالات نشعر بتوتر يربكنا كما ندرك سبب هذا الشعور المضنى .

ولكن يحدث أحيانا أننا نشعر بالتوتر والتهيج والكآبة دون أن ندرى سببا لذلك ، وقد لا يعدو هذا الشعور أن يكون سخطا غامضا على الحياة والدنيا بأسرها ، مما يجعلنا نسلك بطريقة تدعو الآخرين أن يتساءلوا عن سر تصرفنا الشاذ ؟ .

وقد يبدو أنه ليس هناك مبرر لقلقنا هذا ، ولكن الواقع أن مثل هذا الشعور بالقلق له معنى محدد بالذات . ونستطيع أن نقول كقاعدة عامة أنه نتيجة لبعض خبراتنا السابقة التى لم نعد نذكرها فى شعورنا ، ولو أننا لا يمكننا دائما أن ندرك العلاقة بين ما يعترينا من قلق اليوم وبين حادثة مرت بنا فى وقت مضى . وأن أشياء كثيرة تحدث لنا خلال عملنا اليومى وان لم نذكرها شعوريا الا أنها تبقى كامنة فى أذهاننا ، وتكون سببا فى حيرتنا وعدم رضانا . كأن يمر بنا شخص نعرفه ويتجاهل تحيتنا له ، أو أن تظهر لنا استحالة تحقيق أمنية عزيزة شغلت بالنا طويلا ، أو أن نذهب الى دعوة عشاء فى غير تاريخها المحدد لها ، أو أن نظهر بين الأصدقاء بملابس السهرة فى ليلة اتفقنا على قضائها فى نزهة نيلية .

فواقع الأمر أنه غالبا ما يكون هناك شىء محير أو محرج يفسد علينا يومنا . ولو كان أثره ينحصر فى ذلك اليوم وحده

الحالات نشعر بتوتر يربكنا كما ندرك سبب هذا الشعور المضنى .

ولكن يحدث أحيانا أننا نشعر بالتوتر والتهيج والكآبة دون أن ندرى سببا لذلك ، وقد لا يعدو هذا الشعور أن يكون سخطا غامضا على الحياة والدنيا بأسرها ، مما يجعلنا نسلك بطريقة تدعو الآخرين أن يتساءلوا عن سر تصرفنا الشاذ ؟ .

وقد يبدو أنه ليس هناك مبرر لقلقنا هذا ، ولكن الواقع أن مثل هذا الشعور بالقلق له معنى محدد بالذات . ونستطيع أن نقول كقاعدة عامة أنه نتيجة لبعض خبراتنا السابقة التى لم نعد نذكرها فى شعورنا ، ولو أننا لا يمكننا دائما أن ندرك العلاقة بين ما يعترينا من قلق اليوم وبين حادثة مرت بنا فى وقت مضى . وأن أشياء كثيرة تحدث لنا خلال عملنا اليومى وان لم نذكرها شعوريا الا أنها تبقى كامنة فى أذهاننا ، وتكون سببا فى حيرتنا وعدم رضانا . كأن يمر بنا شخص نعرفه ويتجاهل تحيتنا له ، أو أن تظهر لنا استحالة تحقيق أمنية عزيزة شغلت بالنا طويلا ، أو أن نذهب الى دعوة عشاء فى غير تاريخها المحدد لها ، أو أن نظهر بين الأصدقاء بملابس السهرة فى ليلة اتفقنا على قضائها فى نزهة نيلية .

فواقع الأمر أنه غالبا ما يكون هناك شىء محير أو محرج يفسد علينا يومنا . ولو كان أثره ينحصر فى ذلك اليوم وحده

التى لا تتذكرها فى حياتنا الشعورية والتى تتصل بمواقف مزعجة حدثت لنا فى الماضى قد ينشأ عنها سلوك لا نستطيع أن نجد لكنهه تأويلا أو تفسيرا . فهى ذكريات مؤلمة لا نستطيع أن نتذكر الكثير منها : فليس هناك أحد يرغب فى أن يقر بعجــزه .

ومن التجارب التى كثــيرا ما تصادفنا وهى شــائعة بيننا أن نقول شيئا أو نأتى بعمل ثم نشــعر بالأسف فور حدوثه ، وسرعان ما يعترينا الاضــطراب فنسائل أنفسنا « ترى ما الذى دعانى لأن أتكلم بهذه اللهجة ؟ » أو « لماذا أوصدت الباب خلفى بمثل هذا العنف ؟ » وقد يكون أسفنا لأننا خاطبنا شخصا بلهجة قاسية أو لأننا قابلناه بوجه عابس أو لملاحظة شديدة أو نقد غير معقول وجهناه لأحد من الناس ونود لو استطعنا محو أثره .

ولا يمكننا أن نفسر هذه التصرفات التى يسلكها الناس ويشعرون بها الا اذا عرفنا قدرا كبيرا عن ماضيهم وعن التجارب التى مرت بهم فى حياتهم .

وأحيانا نكاد تتميز من الغيظ ، ولكننا نحاول جاهدين أن نخفيه . وأحيانا أخرى نشعر بأن أمرا قد فرض علينا ولكننا نكظم استياءنا . وقد يتملكنا الاضطراب أمام أمر نعجز عن وضعه فى نصابه ، أو الخوف من شىء لا نستطيع له ردا . وهذه الأحاسيس لا نعبر عنها بلغة الكلام ، كما أننا لا نفكر فيها بطريقة شعورية ، ولكنها تبقى فى جانب ما من عقلنا وتؤثر فى أفعالنا فيما بعد .

ولكى تتفهم سلوك شخص ما يجب علينا أن نعرف عنه الكثير ، ويقول مثل فرنسى : « اذا عرفت كل شىء غفرت كل شىء » أى اذا فهمنا فاننا نكف عن اللوم وما يجب أن نعرفه عن الشخص لا يقتصر على طبيعة التجارب التى مرت به فى حياته فقط ، بل يجب أيضا أن نعرف ما خالجه من شعور وأحاسيس نحوها ، كما أن لعلاقاته مع أفراد أسرته والأثر الذى تركه أصدقاؤه ومدرسوه فيه أهمية كبرى . ومتى تكونت لدينا صورة واضحة عن كل ما مر به من حوادث وما تعرض له من فشل وما أصابه من نجاح وعن صلاته الشخصية المتعلقة بذلك أمكننا أن نخطو فى طريق فهم الأسباب التى تدعو الشخص الى تصرف أو شعور معين .

ومن البديهى أننا لا نستطيع أن نلم بكل ما يتعلق بالناس من تفاصيل ، كما أن ذاكرتهم لا تسعفهم على استرجاع كل كبيرة وصغيرة عن شئونهم وحياتهم .

بعض الأشياء نتذكرها على الفور :

اننا لا نستطيع أن نتذكر بوضوح كل ما مر بنا من حوادث أو مشاعر صاحبتها، الا أن هذا لا يعنى أنها قد سقطت من ذاكرتنا كلية . فالحقيقة الواقعة أننا لا ننسى كلية ما مر بنا من تجارب ، ولكن من الأشياء ما يمكن تذكره فى يسر ، ومنها ما يصعب علينا تذكره ، كما أن هناك أمورا نعجز عن تذكرها كلية . والناس جميعا فى ذلك سواء

فمثلا بينما تسير فى الشارع تلمح شخصا قادما ، فسرعان ما تبتسم وتبدأ بالتحية مناديا له باسمه ثم يدور الحديث بينكما عن شئون شتى مرت بكما . انك فى هذه الحالة لا تجد صعوبة فى ذكر اسم صديقك ، كما أنك تذكر على الفور تلك الشئون التى تحدثتما عنها حتى ولو كانت قد مرت شهور بل سنون منذ أن رأيت ذلك الشخص أو فكرت فى تلك الأمور .

وكلنا نعلم أن عدم احتفاظنا ببعض الحقائق فى أذهاننا لا يعنى أننا لا نستطيع أن نذكرها متى أردنا . اننا لا ننسى معلوماتنا ، بل كل ما فى الأمر أننا لا نعيرها اهتماما حتى يحدث ما يوجه تفكيرنا نحوها . وهكذا نعود بارادتنا الى أذهاننا وادراكنا وشعورنا .

أين اذن كانت هذه المعلومات عندما لم تكن تفكر فيها ؟ من الواضح أنك لم تنسها فقد كان من السهل أن تستعيدها الى ذهنك ، والذى حدث أنها بقيت كجزء مختزن ضمن معلوماتك ولكنها كانت دون مستوى الشعور من عقلك ، فلم تكن ماثلة أمامك دائما . وهكذا يظل كثير من الحقائق دون مستوى الشعور ولكنها تظهر فى العقل الواعى متى شئنا . وانك لتذكر مثلا عنوانك واسم أبيك وصناعته ، وهذه الحقائق قد لا تكون ماثلة فى ذهنك فعلا ، ولكن متى سئلت عنها جاءت اجابتك حاضرة على الفور . فهناك اذن كثير من

الحقائق تظل دون مستوى الشعور ولكنك لا تجد صعوبة كبيرة فى ابرازها الى العقل الواعى والتعبير عنها بالكلام .

بعض الأمور لا نستطيع تذكرها :

ولكن التذكر لا يتم فى جميع الحالات فى يسر على الفور فأغلبنا يمر به ذلك الموقف الحرج عندما نقابل شخصا نعرفه ولكنا نعجز عن تذكر اسمه ، أو عندما نخرج لقضاء مهمة ثم نعود وقد نسينا أمرها ولم ننجزها . ولعله ليس هناك منا من لم تمر به تلك اللحظة عندما نشرع فى تقديم شخص لآخر وقد غاب اسم ذلك الشخص كلية عن أذهاننا .

فمن الواضح اذن أن هناك من الأمور مالا نستطيع أن نبرزه الى منطقة الشعور متى أردنا كأن تشعر بأن الكلمة « على طرف لسانك » ولكنك تندهش اذ لا تملك النطق بها وتقول « اننى أعرفها كما أعرف اسمى ، ولكننى لا أستطيع أن أقولها » .

ومثل هذه الحالات تحدث لنا جميعا ، وقد تكون غائظة أو محرجة فى بعض الأحيان الا أنها ليست بذات بال اذ يمكن تفسيرها اذا وقفنا على جميع الملابسات التى تربطها فى أذهاننا بالأشخاص أو الحوادث التى تراوغنا لأن مثل هذه الحالات من النسيان ليست كحالات النسيان العادية . وكثيرا ما نفشل عندما نحاول أن نصل الى أغوار الذاكرة لنزيح غشاوة

النسيان عن حوادث أو تجارب تكون قد أثرت فى شعورنا فى الماضى ، أو عندما نحاول أن تتذكر حوادث معينة يستعصى علينا أن نقف على العلاقة بين العلة وأثرها ، مما يبعث اليأس والشك فى نفوسنا . ويحسن فى مثل هذه الحالات أن نستعين بشخص مدرب فى تقصى نمو الاتجاهات والانفعالات ، وخبير فى مساعدة الناس على تحقيق التكيف السليم .

ولما كان لكل شىء تفسيره ، فانه لا يمكن الا أن يكون لكل سلوك سبب كما أن له هدفا يهدف اليه ، ولكن ليس من السهل دائما أن نرى حلقة الاتصال المستمرة بين الحاضر والماضى . فاذا وجدت نفسك غارقا فى خضم من الذكريات فحاول أن تجد من يعينك على تفسيرها .

قد يكون الكبت نتيجة للأسى والألم :

لماذا يبدو من الصعب ، وأحيانا من المستحيل ، أن نتذكر بعض الحقائق ؟ وما هى الظروف التى يجب أن نعرفها لنفسر عجزنا عن التذكر ؟

الجـواب عن ذلك أن الحقائق التى لا يمكن تذكرها مرتبطة بأشياء مؤلمة ، وغالبا ما يشوبها الشعور بالخجل أو الاثم . وبسبب هذا الشعور المؤلم نكبت الذكرى تحت مستوى العقل الواعى ، تلك المنطقة التى نستطيع فى كثير من الأحيان أن نستخرج منها الى مستوى الشعور معلومات طال اهمالها .

فالسبب فى أننا لا نذكر بعض الحقائق يرجع الى أن ذكراها تؤلمنا ، ولكننا مع ذلك لا ننساها وتبقى الذكريات المؤلمة جزءا من شخصيتنا ، غير أنها تظل مطمورة فى العقل الباطن دون وعى منا ، وهكذا يبطل شعورنا بالقلق أو الاثم وعلى الرغم من أنها لم تندثر الا أنها لا تفقد أثرها فينا كلية .

فالحوادث والأفكار والاتجاهات التى تنغمر فى أعماق العقل الباطن لا تفتأ تؤثر فى سلوكنا . ولو أننا لا ندرك تأثيرها فى عقلنا الواعى الا أن سلطانها قوى ، وهو يفسر لنا كثيرا من تصرفاتنا الغريبة ، فيما نقول أو نفعل ، والتى قد نأسف لوقوعها . فهذه الانفعالات الخفية لا تندثر بل يظل ضغطها شديدا وتأثيرها قويا ، بحيث يكون سلوكنا الحاضر من أثر سلطان الماضى . وتظهر لنا مشكلات بذورها فى ماضينا الذى لا نذكره وان يكن منبعا للألم والأسى فى عقلنا الباطن وقد تسبب الأفكار المكبوتة أحيانا انفعالات سلوكية لا أهمية لها ، بينما تكون أحيانا أخرى على جانب كبير من الخطورة .

ليس الكبت دائما مؤلما :

كان الطفل يدعى أنه لا يحب « الشكولاتة » ولو أنه يجد متعة كبيرة فى أكل الحلوى ، وعلى الرغم من أن هذا النوع من السلوك لا أهمية له لأنه لا يؤثر فى كفايته أو حياته الاجتماعية أو نجاحه فى الحياة ، الا أن كراهيته

« للشكولاتة » مثل واضح للتأثر بحوادث الماضى . وعند استقصاء حالته سردت أمه القصة التالية :

عندما كان الطفل فى الرابعة من عمره ذهب ذات مرة لزيارة بعض الأصدقاء مع والده الذى حذره ألا ينسى آداب اللياقة ، وأن يكون طفلا مؤدبا . وكان الوالد فخورا بأولاده حريصا على أن يظهروا دائما بالمظهر اللائق ، ولكنه كان شديدا فى معاملتهم قاسيا فى عقابهم . وفى أثناء الزيارة حاول الولد جهده أن يكون مؤدبا فلزم مقعده وقبع فى مكانه فى سكون ودعة . وعرض عليه المضيف الحلوى عدة مرات فكان يأخذ قطعة فى كل مرة . ولما هم بأخذ القطعة الرابعة خشى أبوه أن يظن الضيف بولده عدم اللياقة فانتهره بصوت أجش وألقى على مسامعه محاضرة قاسية ، فامتلأ الولد رعبا من غضب أبيه ، ولم ينقذه الا عندما طلب اليه الضيف أن يأتيه بشىء كلفه به من حجرة مجاورة ، فكان الطفل فرحا بخلاصه .

وهنا تلعب المصادفة دورها ، فقد وجد الطفل فى تلك الغرفة صندوقا به شكولاتة ، ولم يكن هناك رقيب عليه فأتى الطفل على معظم ما فى الصندوق من « شكولاتة » بالرغم من أنه كان يدرك أنه يعصى أمر والده ، وانه يأخذ شيئا ليس ملكه . وعندما ناداه والده ليعودا الى المنزل شعر بالراحة حين تبين له أن أباه قد نسى سوء سلوكه ، ولكنه فى نفس

الوقت كان يخاف مغبة اكتشاف أخذه « للشكولاتة » ، وبينما كانا يتأهبان للانصراف شعر الطفل فجأة بألم فى معدته فاهتموا به اهتماما أخجله ، وزاد فى تعاسته أن أباه أبدى استياءه لتصرفه . وانتابه خوف شديد لما يتوقعه من أبيه عندما يكتشف أخذه « للشكولاتة » وهكذا استولى عليه شعور شديد بالاثم .

وعندما وصل الولد الى المنزل كان لا يزال يشعر بالألم وكان عليه أن يمتنع عن تناول أحب الأشياء الى نفسه ، كما لم يستطع أن ينسى أنه أساء الأدب وأحرج والده ، وان لم يتهمه أحد بأنه أكل « الشكولاتة » الا انه كان يخشى أن يعترف بذلك .

ولقد ظلت هذه الذكرى الآثمة تثقل ضميره حتى كبتت فى عقله الباطن ، حيث بقيت فيه وأخذت تعبر عن نفسها فى صورة كراهية للشكولاتة . ولكنه لم يقف ليسائل نفسه عن السبب فى ذلك .

قد يكون الكبت باعثا على الأسى :

ان لسلطان المؤثرات اللاشعورية أثرا بالغ الخطورة فى الشخصية كما تصوره لنا قصة الشقيقتين الآتية :

كانت الصغيرة منهما لطيفة المعشر ، دمثة الخلق ، موضع الثقة ، أما الأخرى وتكبر أختها بخمس سنوات فكانت سريعة الغضب ، لا تقدر المسئولية ولا تألف صحبة الناس .

وكان التباين بين الأختين واضحا لأسرتيهما وأصدقائهما ، الذين أيقنوا أنهما خلقتا مختلفتين . غير أن الوراثة لم تكن هى سبب هذا التباين ، بل كانت البيئة هى المسئول الأول والأخير . وعلى الرغم من أن الظروف المحيطة بكل من الفتاتين تتفق فى الظاهر الا أنها كانت فى الواقع مختلفة كل الاختلاف . فعندما ولدت الصغيرة كانت أختها فى الخامسة من عمرها تلقى ما يلقاه الطفل الوحيد فى الأسرة من رعاية ، فلما ولدت الصغيرة التحقت الأولى بروضة للأطفال دون تمهيد لهذا التغيير فى محيط حياتها ، فاستسلمت للأمر الواقع فى أسى ، وكان التفسير الوحيد الذى استطاعت أن تصوره لنفسها أن أمها ضاقت بها لأنها كرست كل حبها للمولودة الجديدة وأرادت أن تتخلص منها . وعندما حرمت من رعاية أمها التى كانت تتمتع بها وحدها أدركت بسرعة أنها تستطيع أن تستعيد جزءا ولو يسيرا منها بأن تسلك سلوك المشاكسة ، ولقد تبينت أنها كلما كانت طيبة وهادئة تجاهلتها أمها وانشغلت عنهـا بمطالب الأخت الصغرى . ولكنها عندما بدأت المشاكسة سرعان ما وجهت أمها اليها شيئا من اهتمامها . وهكذا انقلبت الى طفلة وقحة مهملة ، مشاغبة متكبرة ، فقد كان التأنيب أسهل وقعا على نفسها من تجاهل أمرها .

وبدأت الفتاة فعلا تكره أختها الصغيرة التى ظنت أنها احتلت مكانها من قلب أمها وأبدت الاستياء المرير من معاملة

أمها لها . غير أنها لم تضع هذا الشعور الجديد موضع التفكير ، فليس من السهل أن يتبينه الانسان فى نفسه من جهة ، ولأن المجتمع لا يرضى عن وجوده من جهة أخرى . وكثيرا ما يسأل الكبار أبناءهم عما اذا كانوا يحبون أخواتهم الأطفال لكى يزيلوا شكوكهم أو يتأكدوا من محبتهم لهم . وهكذا كبتت الفتاة شعورها نحو أختها الصغرى فى العقل الباطن ، على أنه لم يندثر فيه بل صار قوة دافعة كبيرة وراء سلوكها الذى حير والديها والذى حسباه نزعة فطرية .

وعندما أعينت الفتاة على تفهم الأسباب التى دعت الى اتخاذها مثل هذا الموقف من الناس والحياة استطاعت أن تغير نظرتها وسلوكها ، كما أنها تعلمت كيف تتقبل اهتمام الناس بغيرها بنفس راضية ، وأن تكون لطيفة المعشر ، وأن تقدر عن طيب خاطر الواجبات والمسئوليات بدلا من شعورها بأنها التزامات ظالمة وأنها دليل على كره الناس لها . وبالجملة فقد تفهمت حالتها وبذلك استطاعت أن تتعرف بطريقة شعورية على ذكريات الطفولة المكبوتة والتى طال عليها الأمد كما استطاعت أن ترى أنها كانت حانقة على أختها الصغيرة وأن حنقها هذا كان يقوم على أساس من اعتقادات صبيانية نتجت عن سوء التأويل والتفسير . وتبينت الفتاة أنها وقد كبرت وشبت ، لا يليق بها أن تحمل هذا الشعور العدائى نحو أختها التى لم تزل طفلة فى المهد .

ولم يكن من السهل أن تغير الفتاة اتجاهها الذى أقلق بالها سنين طويلة ، ولكن عندما تفهمت كيف نشأ هذا الاتجاه وتطور استطاعت أن تلقى ضوءا جديدا على وجهة نظرها بالنسبة لأسرتها .

وفى مثل هذه الظروف يحتاج المرء عادة الى من يساعده ليفهم نفسه فهما صحيحا ويعمل على تغيير نظرته الى وجهة سليمة ، وهذه عملية شاقة تحتاج الى صبر وجهد ، ولا يمكن أن يساعد عليها الا شخص له دراية وخبرة طويلة فى معالجة المظاهر السلوكية المعقدة .

ومن الأهمية بمكان ألا تتسرع فى الحكم على سلوكنا أو سلوك غيرنا ، بل الصواب أن ننعم النظر فى كل دافع لاشعورى محتمل ، ومع أن هذا لا يلتمس العذر للاتجاهات البغيضة والسلوك المشين الا أنه يفسرها لنا . وجملة القول أننا لن نستطيع أن نبدّل سلوكنا بأحسن منه الا اذا عرفنا طبيعة الدوافع اللا شعورية وتفهمناها على أنها قوى مؤثرة فى سلوكنا .

الفصل الحادى عشر

بين حل المشكلات وتجاهل أمرها :

ما الذى نعنيه عندما نقول أن شخصا ما « مدفوع الى فعل كذا » ؟ لقد عالجنا عددا من الحاجات التى يشعر بها كل فرد

والتى تعتبر مسئولة عن سلوكه ، وذكرنا أن حاجات معينة تدفع الى الحركة والنشاط . فما السبب فى هذا ؟ وما ذلك الشيء الذى يبدأ الحركة والنشاط ؟ الواقع أنه ليس من الصعب الاجابة عن هذا السؤال فالحاجات غـير المشبعة تسبب لنا الضيق والاضطراب والبعد عن الهدوء والاستقرار والانسان يميل بطبيعته الى التخلص من مثل ذلك الشعور ويحاول أن يستعيد الشعور بالراحة والطمأنينـة ، كما أن النشاط والحركة تدلان على تغيير الحالة القائمة التى تسبب القلق .

وهـذه الحالة غالبا ما يكون مبعثها حاجة عضـوية أو اجتماعية غير مشبعة ، أو مزيجا منهما معا . ومهما اختلفت المواقف التى تسبب حالات التوتر فان النتيجة واحدة . وأيا كانت هـذه الحاجة سواء أكانت تهـدف الى الدفء الجسمانى أو العاطفى أو الى الغذاء أو رضا الناس فيجب اشباعها ، والا ظل الشخص حائرا مضطربا . ولكى يواجه الفرد حاجته فانه يحاول أن يحدث بعض التغيير فى الحالة القائمة ومن هنا ينشأ النشاط والحركة .

عدم الاشباع يحدث التوتر :

أنظر الى حالة الجوع مرة أخرى : سبق أن أشرنا الى رد الفعل الذى يصدر عن الطفل ازاء هذه الحاجة العضوية فحالة الجوع تثير التوتر العضلى فى الأحشاء ويطلق عليه توتر

الجوع ، وهى التى نشعر بها عندما نتأخر عن تناول وجبات الغذاء العادية بعض الوقت ، وان يكن من المحتمل أن قليلا منا قد شعروا حقا بآلام « الجوع » والتوتر الحادث منه ، وذلك لأننا وقد تعودنـا أن نأكل فى فترات معينة فـان التخلف عن وجبة أو اثنتين يزيد من اشتهائنا ولكنه لا يحدث « جوعا » بالمعنى الصحيح ، وهكذا يثير توتر الجوع نشاطا فى ميكانيكية الغدد لا يمكن السيطرة عليه شعوريا ، وهو عبارة عن حركات أو تقلصات فى جدران المعدة وعضلاتها ، وللتخلص من هذا التوتر المقلق يكون دور النشاط منبها الى الحاجة الى الطعام ، ويستمر هذا النشاط حتى نعمل على اشباع حاجة الجوع ، كما أنه لا يتوقف الا بعد تناولنا الطعـام .

النشاط يزيل التوتر :

ونشاط الطفل الرضيع عند الجوع مظهره القلق والصياح فهما الانفعالان الوحيدان اللذان يقدر عليهما كرد فعل للتوتر الذى يشعر به ، ابتغاء الحصول على اشباعهما ؛ أما الطفل الكبير الذى مرت به تجارب كثيرة ألم فيها بمثل هذا الشعور فقد تعلم استجابات متعددة تعمل على تخفيف حدة التوتر ، فقد ينادى والدته ويسألها أن تصنع له شطيرة ، أو ربما يذهب الى المطبخ بنفسه ويأكل ما يمسك به رمقه ، أو قد يذهب ليشترى بعض الحلوى . أما الطفل الصغير فقد يذهب الى

حجرة المائدة ويجلس الى مقعده حيث تعود أن يشبع جوعه وبالجملة يكون ما يفعله صادرا عن خبرات سابقة ارتبطت بتخفيف حدة التوتر الناجم عن الشعور بالجوع . والراشد الذى يشعر بالجوع قد يذهب الى مطعم قريب لتناول الطعام أو ينادى زوجته ليسألها عن موعد اعداد الغذاء، أوقد يعد طعامه بنفسه . وعلى العموم فكل ما يقوم به يتأثر بما فعله فى مناسبات متشابهة سابقة فهو قد تعلم ما يفعله ليخفف من حدة مثل هذا التوتر . وكل حاجة غير مشبعة تثير توترات عامة يمكن وصفها بأنها مشاعر لا تبعث على الارتياح، بل تسبب القلق ، وقبل أن يتم اشباعها يقوم نوع من النشاط الذى يهدف الى غرض معين وهو التخفيف من حدة التوتر ، ومتى زالت حدة التوتر ينتهى القلق ويتوقف النشاط تبعا لذلك . ولعلك رأيت طفلا يصيح طلبا للرضاعة ، ولعلك تأملته بعد تناول رضعته ، انه لم يعد يصرخ أو يلوح بذراعيه أو يرفس برجليه ، ولكنه قد هدأ بعد أن زالت أسباب التوتر ، وقد يغط فى نوم عميق . وبالجملة فهو صورة مخالفة جدا لذلك الطفل الذى رأيته منذ برهة يصرخ ويصيح . وبالمثل فانك تدرك الشعور الذى ينتابك عندما تكون فى حاجة الى الطعام والشعور المغاير له بعد الانتهاء من تناول وجبة طعام دسمة .

عندما لا يتم اشباع حاجة اجتماعية :

وبنفس الطريقة تنتج حاجاتنا الأخرى نفس النتائج

الى حد كبير . فكلما ثارت حاجة غير مشبعة أو مزيج من حاجات غير مشبعة يظهر التوتر الذى يكون باعثا على النشاط الذى يحدث ، ولكى تزيل هذا التوتر عليك أن تفعل شيئا . وهذه خاصة نشترك فيها جميعا ، على أنه ليس هناك قاعدة تتبع فيما يعمله الانسان ، فالنشاط الذى يثيره توتر يختلف من شخص الى آخر ، ولكن غالبا ما يتبع الشخص فى الحالات المتشابهة نفس السلوك الذى يتبين له من خبراته السابقة أنه يزيل التوتر .

ومما تجدر الاشارة اليه أن السلوك الذى يقوم به المرء قد لا يحل المشكلة وان كان يخفف من حدة التوتر . وسوف نعود الى الكلام عن هذه النقطة فيما بعد .

فالتوتر والنشاط وازالة التوتر هى الآثار التى تعقب ظهور حاجة ما ، وهذه طبيعة الانسان فى سلوكه ، بيد أن نوع النشاط يختلف من فرد لآخر ، حتى ولو كانت الحاجة الدافعة اليه واحدة .

ولكى نوضح هذه النقطة نتأمل حاجة الانسان الأولية الى النجاح وبلوغ الهدف . ان التوتر يحدث عندما تقابلنا الصعاب أثناء القيام بعمل ما ، فما الذى تفعله عندما يواجهك مثل هذا النوع من الفشل ؟ لكى تعرف ذلك عد بذاكرتك الى فشلك فى أداء واجباتك المدرسية ، أو عجزك عن القيام بمقتضيات وظيفتك ، أو اخفاقك فى اشباع رغباتك الاجتماعية .

فاذا كانت المسألة تتعلق بصعوبة فى الدرس ، فربما تكون قد رجعت الى باب سابق ، أو تكون قد اعتمدت على طلب المساعدة من أستاذك معتقدا أنك لا تستطيع أن تقوم بالعمل بمفردك ، أو ربما تعودت أن تنتظر أباك حتى يعود الى المنزل وتستعطفه ليقوم بعمل الواجب معك ، أو ربما استملت صديقا فى فرقة أعلى ليقدم لك المساعدة من حين لآخر ، أو قد تهز كتفيك معتقدا أن الواجب الذى أعطى لك قصد به التعجيز ، وأنه من الصعوبة بحيث يكون من العبث بذل جهد فى أدائه ، أو ربما تعزى نفسك بأنك قد أجدت عمل واجباتك الأخرى وأنه لا ينتظر أن تكون كاملا فى كل شىء .

ماذا حدث عندما ثبت لك أن مقتضيات العمل تتطلب مستوى أعلى من مقدرتك ؟ هل تقدمت بالشكوى الى رئيسك مبينا أنه لا ينتظر منك أداء مثل هذا النوع من العمل ؟هل حاولت أن تستعين بأحد زملائك ليقوم بالعمل بدلا منك ؟ أم هل أبديت تبرمك لمن حولك ، وأخذت تقوم دون جدوى بعمل لم تتأهل لمثله من قبل ، أو لم يكن فى مقدورك القيام به ؟ هل وجدت فى مثل هذه المناسبات أنك قد أصبت بصداع حتم عليك أن تبكر فى مغادرة العمل على أمل أن يكمل شخص آخر العمل الذى سبب لك المتاعب؟ ثم ماذا حدث عندما كان أحد المواقف الاجتماعية سببا لشعورك

بالفشل؟ كثير من الناس تنمو فيهم عادة العزلة فيفضلون الانفراد بأنفسهم على المخاطرة بالشعور بعدم الارتياح عند اندماجهم مع الناس فى حفل أو اجتماع ، وكثير منهم يجلس وسط الجماعة ولكنهم يلزمون الصمت خجلا ، ويظلون على هامش النشاط وقد اعتراهم الخجل والقلق الذى يصل الى درجة الخوف .

ويحدث أحيانا أن الشخص الذى يشعر بالقلق وعدم الاندماج فى اجتماع ما يحاول أن يخفى هذا القلق بالتهريج أو بالتحدث بصوت مرتفع أو بالاكثار من الضحك أو بتدبير دعابات ينال بها من الغير ، وأحيانا أخرى يوهم الشخص نفسه بأنه مريض لدرجة لا يستطيع معها مغادرة المنزل ، مفضلا أن يقضى سهرة هادئة الى جانب المذياع أو بصحبة كتاب .

وفى كل من هذه الحالات سواء فى المدرسة أو العمل أو فى الحياة الاجتماعية كانت المشكلة تتمثل فى الشعور بعدم الرضا والارتياح للافتقار الى التوفيق والنجاح ولكن بالرغم من أن الحاجة الأساسية كانت واحدة ، الا أن الاستجابات السلوكية كانت مختلفة باختلاف الأفراد . وهكذا نجد أنه عندما تظل حاجة أساسية بغير اشباع ينشأ التوتر الذى يثير نوعا من النشاط يكون بمثابة جهد يبذله الشخص لوضع حد لهذا التوتر ، هذا واختيار نوع النشاط أمر يختلف فيه الناس .

مواجهة المشكلات تقتضى القيام بحركة أو نشاط :

وبديهى أن هنــاك أنواعا من النشاط اعتاد الفرد أن يتبعها لكى يعمل على التخفيف من حــدة التوتر الناجم عن الفشل فى اشباع الرغبة فى النجاح ، وكما سبق أن ذكرنا فان ما تفعله لمواجهة ما يصادفك من صعوبة أو حرج يكون الى حد كبير موجها بما فعلته فى مرات سابقة فى ظروف مشابهة.

فمتى وجدنا أن نوعا معينا من السلوك يعمل على ازالة التوترات التى تعترينا فاننا نميل الى تكرار هذا النوع من السلوك كلما شعرنا بتوترات مشابهة ، أى أننا نتعلم مما يمر بنا من تجارب فى هذا الصدد كما تعلمنا بالتجربة أيضا القيام بأعمالنا الأخرى. وأحيانا يكون من السهل اليسير أن نشبع احدى رغباتنا ، غير أن ذلك لا يعنى أننا نستطيع مواجهــة حاجاتنا جميعها بسهولة ويسر ، فغالبا ما تظهر العقبات فى سبيلنا ، فتقعدنا عن محاولة اشباع حاجاتنا وازالة التوترات الناشئة . ولكننا على أية حال نقوم بعمل شىء ما لمواجهة هذه المواقف ، حتى ولو وقفت فى سبيلنا العقبات ، فنقوم بنوع من النشاط حتى ولو لم يتصل هذا النشاط اتصالا مباشرا بالمشكلة التى نحن بصددها ونسلك نفس السبيل الذى جلب لنا الراحة والشعور بالرضا فى ظروف مشابهة فى الماضى فمهما كانت الحاجة التى نعمل جاهدين على اشباعها فهناك دائما طريقة اعتدنا أن نسلكها لنعمل على تخفيف حدة التوتر الذى انبعث من تلك الحاجة .

ومن الوجهة النظرية — بطبيعة الحال — كان علينا أن تتبع ذلك النشاط الذى يواجه الحاجة التى سببت التوتر ، والذى سيعمل حتما على التخفيف من حدته ، ولكن الواقع أننا لسنا على هذه الدرجة من المهارة المطلوبة . ومن العجيب حقا أن يكون من المستطاع أن نعمل على تخفيف حدة التوتر القائم ، ومع ذلك تظل الحاجة دون اشباع ، كما يكون فى الامكان أن نوفر الشعور بالراحة حتى ولو لم نوفق فى اشباع الحاجة التى أثارت هذا النشاط ، وبمعنى آخر ان المشكلات قد يستمر وجودها على الرغم من زوال حدة التوتر.

قد يكون النشاط هروبا من المشكلة :

وغالبا ما يكون النشاط الذى يعمل على ازالة التوتر تهربا من المشكلة القائمة ، وهذه الحقيقة تنطبق على حالة التلميذ الذى يسأل عون أبيه ، أو يؤكد لنفسه أن اجادته للانشاء تعوض ضعفه فى الجبر . ان هذا التلميذ قد قام بنوع من النشاط ، ولكن نشاطه هذا لا يعمل على حل المشكلة القائمة ، بل هو مجرد تخفيف من حدة التوتر الذى أثارته هذه المشكلة .

وكذلك الحال فى التذمر من أن مقتضيات العمل فوق طاقتنا ، أو فى البحث عمن يقوم بالعمل بدلا منا . ان تصرفنا هذا لم يحقق لنا النجاح ، ولكنه مع ذلك حقق لنا الهروب من المشكلة وأزال التوتر الذى أثاره الفشل .

وبالمثل ان الاعتكاف فى المنزل بدلا من الاشتراك فى حفل لا يعمل مطلقا على تحسن علاقاتنا الاجتماعية ، ولكنه يساعد على ازالة شعورنا بالفشل فى صلاتنا الاجتماعية . كما أن تجنب الاشتراك مع الناس يزيد فى الشعور بعدم الملاءمة ذلك الشعور الناشىء من انعدام الروح الاجتماعية . وهذا السلوك لا يعمل على تغيير واقعى فى المشكلة ، فما حدث هو اننا قد قمنا بمحاولة ما الا أنها لم تأت بالغرض المطلوب لأن المشكلة ما زالت قائمة ، وكل ما فعلناه أننا قد تهربنا منها مؤقتا .

ان التهرب الذى نقوم به جميعا متعدد الأنواع مختلف الأشكال ، فهو يشمل درجات كثيرة من السلوك . يبدأ من الشخص الخجول الحيى الى المسرف فى الاعتداء ، ومن المتردد الى المندفع ، ومن الكسيف الحزين الى المرح المهذار . وقد كشف الذين يدرسون الشخصية عن هذه النماذج المختلفة من السلوك . وما أحلام اليقظة والمخاوف والهموم الا أنواع من التهرب التى تتخلص بواسطتها من حالات معينة من التوتر ، ولكنها جميعا لا تحل المشكلات القائمة التى كانت سببا فى وجود التوتر .

وسوف تتناول بالشرح فى الأبواب القادمة كثيرا من هذه الأنواع من السلوك ، وهى أنواع لا تعتبر غريبة أو شاذة ولكنها ألوان من السلوك الذى تظهره أنت وأظهره أنا ويظهره

أصدقاؤنا وأقاربنا فى كل يوم من أيام حياتنا ، اذ أنها الدرع التى نتقى بها المتاعب والقلق .

على أننا فى أغلب الأحيان لا نكون مدركين أننا نعمل على ازالة التوتر فقط ، فى حين أننا لا نصل الى اشباع الحاجة القائمة ، ومثلنا فى هذا كمثل الطفل الذى يهدأ اذا شبع ، ولكننا نختلف عنه فى أننا ضحية حيلة جازت علينا ، وكنا كمن يمضغ العلك « اللبان » بدلا من أن يتناول الطعام والنتيجة أن الاسترخاء والهدوء لا يستمران الا لفترة قصيرة. فكما أننا نشعر بالجوع اذا لم تتناول الطعام ، فكذلك نشعر بالجوع ثانية لعدم حصولنا على الطعام ، أى أن المشكلة تبرز مرة أخرى اذا لم نعمل على الوصول الى منبتها فلا يلبث أن يعود التوتر اذا عمدنا الى التهرب بدلا من الاشباع الحقيقى للحاجة القائمة .

وهناك طرق كثيرة مختلفة للسلوك ، يلجأ اليها الناس لازالة التوتر ، يتعذر حصرها فى صفحات هذا الكتاب ، ولكن تفهمنا لأكثرها شيوعا يساعدنا على تفهم كثير من مشكلات الشخصية .

ولعل خير تقديم لهذا الموضوع أن نقص عليك من أخبار أفراد مثلك . فالناس جميعا يعتريهم فى بعض الأحيان شعور بالقلق والتوتر ، وكلنا يتملكنا من آن لآخر الشعور بالغبن وعدم الرضا ، فلنبدأ بسرد بعض تجاربنا المستمدة من حياتنا

اليومية ، محاولين أن تتفهم بعض الأساليب التى اتبعت فى مواجهة الصعاب التى صادفتنا . ولعلنا بذلك نصبح أكثر قدرة على تفهم أنفسنا وأكثر مهارة فى مواجهة مشكلاتنا لنستطيع بهذا الفهم أن نحدث التغييرات المرغوبة فى شخصيتنا .

الفصل الثانى عشر

التهرب عن طريق مسخ الحقيقة :

ان الآراء التى ناقشناها حتى الآن قد أوضحت لنا الى حد ما مدى التشابه القائم بين الناس بالرغم مما بينهم من اختلاف . وقد بينا لماذا يتصرف كل منا فى موقف الفشل تصرفا فريدا به كما يستجيب الى المؤثرات الاجتماعية بطرق خاصة مميزة له . وبالجملة فقد ألممنا بالعوامل الدافعة التى تجعلنا نشرع فى القيام بنشاط معين نستمر فيه حتى تشبع الحاجة التى قام من أجلها النشاط .

وكلنا نعلم أن اشباع حاجاتنا ليس دائما أمرا ميسورا وأنه عندما تعن حاجة وتثير معها توترات معينة يحدث شعور بالضجر والتململ ، كما نعلم أيضا أننا غالبا ما نستجيب بأساليب لا تعمل على اشباع الحاجة ولكنها تساعد على ازالة الشعور المقلق الناتج عن التوتر .

الجهد اللاشعورى لتفادى الخيبة :

وهناك تصرفات كثيرة نقوم بها لنوفر لأنفسنا راحة

واطمئناننا عند مواجهة الخيبة والفشل ، وقد لا تؤدى هذه التصرفات الى التوفيق فيما فشلنا فيه ولكنها ترفع من روحنا المعنوية وتجعلنا أكثر استعـدادا لتحمل الفشل والخيبة ، وكثيرا ما نأتى بتصرفات دون أن ندرك السبب الذى دفعنا للقيام بها ، أو مدى مساعدتها لنا ، وذلك لأنها تحدث بطريقة لا شعورية . وهى خط دفاعنا ضد الشعور بعدم الرضـا . ومثال ذلك أن فتاة ريفية قد تلقت دعوة لحضور حفلة أقامتها احدى صديقاتها فى المدينة التى نزحت اليها حديثا ، فلم تكن على بينة بأساليب القوم فيها . وبالرغم من أن هذه الدعوة كانت اطراء للفتاة وأنها كانت تريد تلبيتها الا أنها لم ترتح اليها لأنها لم تكن تدرى تماما ما يجب عليها أن تفعله فى مثل هذه المناسبات ولا نوع الثوب الذى ترتديه ولم تدر كيف تعود الى بيتها بعد السهرة : أتطلب من أبيها أن يحضر الى منزل مضيفتها ليصطحبها الى منزلها أم قد تقترح المضيفة أن يصطحبها أحـد الشبان الموجودين فى الحفلة الى المنزل ؟ وترددت الفتاة فى أن تستشير الفتيات اللاتى تعرفت اليهن منذ عهد قريب . كما أنها لم تكن تعرف من هم باقى المدعوين ولم تكن على علاقة وثيقة بواحدة من الفتيات حتى تستطيع أن تستفسر منها عن الأمور التى تحيرها . لقد شعرت بأنه كان يجب عليها أن تعرف الاجابة عن هذه الأسئلة ، وانه مما يحط من كرامتها أن تسأل أى شخص عنها .

قضت الفتاة نهارها وشطرا كبيرا من الليل تقلب هذه

الأسئلة على جميع الوجوه ، فقد كانت هذه هى المرة الأولى التى تدعى فيها الى حضور حفل منذ أن نزحت الى المدينة ، وكانت تواقة لأن تعقد صداقات جديدة مع زميلاتها ومع ذلك فانهـا لم تحتمل أن تكون موضع السخرية لجهلها بما يجب أن تلبسه أو تفعـله ، فانتابها القلق واعتـراها الاضطراب لأنها لم تستطع أن تقطع فى الموضوع برأى ، وأخيرا حزمت أمرها على أمر ما . فماذا تظنها قد فعلت ؟ كيف تظنها قد حلت مشكلتها ؟ لتنظر اذا ما كانت قد حلت المشكلة حقـا ؟

لقد أبدت الفتاة أسفها أنها لا تستطيع قبول الدعوة ، وذلك ، على حد قولها ، لأن أمها قد شعرت بوعكة وأن أباها سيغادر المدينة ليلة الحفل لقضاء أعماله ، فلا تستطيع أن تترك والدتها بمفردها ، ولذلك سوف لا تتمكن من الحضور . لقد شعرت بالهدوء بعد أن وصلت الى هذا الحل وزال التوتر الذى كدر عليها صفو حياتها طوال الأربع والعشرين ساعة الماضية . وبينما كانت تدرك بأنها سوف يفوتها مرح السهرة وبهجتها من ناحية فقد شعرت من ناحية أخرى أنها أحسنت صنعا لما أدخلته من السرور على والدتها ، كما أنها أيقنت بأنه ما من أحد يسمع عن تضحيتها بالحفل فى سبيل العناية بوالدتها المريضة الا ويحسن الظن بها . لقد أقنعت نفسها أخيرا بأنهـا كانت على صواب فيما صنعت لتحقيق برها

بوالدتها ، وهكذا أمضت ليلة أكثر هدوءا مما كانت عليه في الليلة السابقة .

التبرير وماهيته :

والآن ما الذى حدا بالفتاة لأن تبدى ذلك الاهتمام بوالدتها فى تلك الليلة ؟ هل كان ضميرها يؤنبها حقا لاهمال والدتها ؟ أم هل كانت والدتها تشكو اهمالها اياها ؟ لم يحدث شيء من هذا ، وكل ما حدث أن الفتاة اعتراها الاضطراب لما قد ترتكبه من أخطاء ان هى لبت الدعوة ، وبقدر رغبتها فى تلبية الدعوة بقدر ما كانت تحرص على أن تكفى نفسها مؤونة أى نقد يوجهه اليها المدعوون ، كما أن حاجتها الى النجاح جعلتها تخشى ما قد يصدر عنها من هفوات ، وكذلك حاجتها الى الفوز بأعجاب المدعوات جعلتها تتردد فى أن تخاطر بالتعرض لنقدهم وذلك لأنها لم تكن واثقة من نفسها .

هل رأيت الى المشكلة التى كانت تواجهها ؟ لقد كان عليها أن تصل الى قرار يخفف من حدة التوتر الناجم عن تخبطها وحيرتها ازاء هذه الدعوة ، فلتبحث اذن عن سبب — ولا نقول عذرا — يمكنها أن تبديه لنفسها ولأسرتها ولأصدقائها ! انها كانت تحرص على ألا تعترف بما يخالجها من شعور عدم الثقة بنفسها ولم ترغب فى أن يعلم أحد بما كان يحيرها .

ان ما قدمته من تفسير معقول هو عدم تركها والدتها

مريضة بمفردها لم يوفر لها شعورا بأنها كانت نبيلة فى تصرفها فحسب، ولكنه ترك أثرا حسنا فى نفس من سمعوا به. ومن المؤكد أن الفتاة لم تفكر فى الموضوع ولم تقلب الرأى فى تفصيلاته بنفس الطريقة التى اتبعناها فى تحليله ، بل أنها اتخذت طريقة لمواجهة الصعوبة التى صادفتها ، طريقة لحسم الأمر وتخفيف حدة التوتر ، وهى طريقة نستخدمها جميعا فى مثل هذه المناسبات . لقد لجأت الفتاة الى « التبرير » بأن وجدت سببا وجيها لتفعل ما تمليه عليها دخيلة نفسها .

انها رسمت خط الدفاع تجاه أى نقد يحتمل أن تتعرض له ، أو فشل يحتمل أن يصادفها . ولكنها مع ذلك لم تواجه حقائق الموقف مواجهة صريحة ، كما أنها لم تصل الى حل طبيعى لمشكلة الثقة بنفسها فى المجتمع لأنه اذا ما وجهت اليها دعوة ثانية فسوف لا تجد طريقة ايجابية لمواجهة نفس الورطة التى وقعت فيها ، ومن المحتمل آن تتعلل بأسباب أخرى للاعتذار ، لأنها لم توفق فى ايجاد طريقة تسعفها فى قبول الدعوة دون أن تشعر بالحرج .

التبرير يؤيد تصرفاتنا :

وأحيانا يصدر التبرير عن عمد ليؤيد تصرفنا فى الموقف الحرج ، ولكننا فى أغلب الحالات لا ندرك أننا تتفادى الأمر الذى يبعث الحيرة فى أنفسنا ، وفى مثل هذه الحالة لا نكون قد واجهنا الحقائق بأمانة وصراحة ، فنتقبل آراء مشوهة

عن موضوع المشكلة ، ونهمل بعض تفاصيل الموقف ، ونوجه اهتماما لا مبرر له لنواح أخرى كى تهدأ نفوسنا . ان الفتاة لم تواجه حاجتها الى الثقة بنفسها فى المجتمع ، فلما أرهقتها ضرورة الوصول الى قرار ، عثرت على فكرة رعايتها لأمها . والواقع أن والدتها لم تكن مريضة حقا ، وكان يسرها أن تلبى ابنتها الدعوة وتقضى سهرة ممتعة ، ولكن الفتاة حاولت أن تنقذ الموقف فتذرعت بسبب وجيه يبرر تضحيتها بالسهرة ، ولكنها لم تعط لنفسها الفرصة لوزن جميع احتمالات الموقف بنفس الاهتمام ، بل أنها استبعدت فكرة شعورها بعدم الملاءمة ، بينما أبرزت فكرة جميل صنيعها نحو والدتها .

كم يكون حرجها لو تسرب الشك الى حقيقة هذا الصنيع !! لقد كان من المحتمل عند ذلك أن تنكر التفسير الذى شرحناه لموقفها ، وقد تكون صادقة فى انكارها . وعلى أية حال فانه لم تكن هناك حاجة لدحض تعليلها لموقفها ، لأن الفتاة لم تدرك بطريقة شعورية ما انطوى عليه سلوكها .

ويمكننا جميعا أن نذكر مواقف اتبعنا فيها مثل هذه الطريقة لنجد مخرجا من الحرج ، كما أنها الطريقة التى يتبعها الأطفال والشباب والبالغون ، فكلنا نلجأ الى التبرير أحيانا . فهناك التلميذ الصغير الذى لم يستطع فهم درس الحساب ، فتعلل بأن مقعده كان بعيدا عن السبورة

بحيث لم يستطع أن يرى الأرقام ، وهناك التلميذة التى لم تفـز بدور فى تمثيلية المدرسـة ، وبررت ذلك لصديقاتها بأنها أصيبت ببرد فى يوم توزيع الأدوار ، وهناك أيضـا طالب الوظيفة الذى لم يوفق فى الحصول عليها وبرر ذلك لنفسه ولأسرته بأن السبب الوحيد الذى جعل منافسه يفوز دونه بالوظيفة أنه على صلة بأصحاب النفوذ والوساطة .

وتستطيع أن تضرب من ذلك أمثلة لا نهاية لها ، فالتبرير من أكثر الوسائل شيوعا نلجأ اليه لندفع عن أنفسنا الشعور بالفشل والأسباب التى تتذرع بها غالبا ما تكون وجيهة معقـولة ، بل ربما كانت التفسير المنطقى للموقف ، ولكن الحقيقة التى لا مراء فيها أنها ليست أسبابا بل أعذارا .

التبرير محاولة لتفادى الفشل :

وليس التبرير نوعا من الهروب يتحتم علينا أن نهتم بأمره بصفة خاصة الا اذا ما كثر التجاؤنا اليه لدرجة تعمينا عن الحقيقة ، وخير الطرق للتحقق من ذلك هى أن نحاول مخلصين أن نقرر لأنفسنا ما اذا كانت هناك « أسباب » كامنة قد دفعتنا الى اتباع سلوك معين. كأن كنا نلتمس عذرا أو خلاصا من القيام بعمل مكروه أو مؤلم أو غير مرغوب الى نفوسنا على أنه قد لا يصادفنا التوفيق دائما فى محاولة الوصـول الى أغوار أنفسنا ، ولكن اذا تعودنا أن نواجه الحقائق والأمر الواقع بأمانة وصراحة استطعنا أن نعمل على تحسين

مقدرتنا على تفهم أنفسنا وأصدقائنا واستطعنا أن ندرك كيف تبحث الشخصيات عن أساليب توفر لها الشعور بالراحة الوجدانية .

وغالبا ما يخفف التبرير من وطأة موقف يشعر فيه الشخص بأن المحيطين به لا يقبلون عليه ولا يكترثون له فمثلا اكتشف الفتى بأن كثيرا من زملائه فى العمل دعوا الى حفل زفاف ابنة المدير ، وأنه لم يكن بين المدعوين ، فسرعان ما أعلن مؤكدا أنه لا يميل مطلقا لمثل هذه الاحتفالات لأنها ثقيلة على نفسه . وتلك الفتاة التى صرحت بأنها لا يسعها أن تفوت فرصة حضور افتتاح مسرحية لتشهد حفلا من الحفلات الخيرية التى تقيمها احدى المبرات وذلك عندما تبينت بأنها لم تتلق دعوة لحضور الحفل الخيرى الذى دعيت اليه معظم صديقاتها .

ان السلوك فى المثالين السابقين ينقذ الفرد أحيانا من الشعور بأنه فشل فى مكانته الاجتماعية ، ومن البديهى أن يحاول الفرد تلمس المبررات فى مثل هذه المواقف ، ولكن حبذا لو عرف الأسباب التى أدت الى عدم دعوته فحاول أن يجد علاجا للأمر . لقد شعر الفتى بالارتياح عندما جعل زملاءه فى العمل يظنون أنه يكره حفلات الزواج ، وكان الأجدر به أن يسترجع بذاكرته المرات التى أقام فيها المدير حفلات التكريم فى مناسبات مختلفة ، حيث كان الفتى تنقصه الكياسة واللياقة أثناءها ، فان الوصول الى تلك الحقيقة كان يساعده كثيرا على أن يدرك السبب الذى من أجله

لم يدرج اسمه فى قائمة المدعوين ، حتى يغير من سلوكه وأساليبه الاجتماعية ، فقد شعر بالألم والغم لأنه لم يكن بين المدعوين ، ولكنه لم يسمح حتى لنفسه أن يقف على حقيقة شعوره .

أما الفتاة فانها لم تكن موفقة فى تصرفاتها فى الحفلات الاجتماعية فكانت تريد أن تحتكر اهتمام رفيقها طول الحفلة دون الأخريات ، وكانت صريحة فى نقدها لكل تصرف منه لا يصادف هوى فى نفسها ، كما كانت تكثر من التهكم على غيرها فى أثناء الحفل . وبالرغم من مهارتها فى الرقص فان زميلاتها أغفلن دعوتها . وكانت هى شديدة الشوق الى حضور هذه الحفلة حتى أنها اشترت ملابس جديدة لهذه المناسبة فكانت شديدة الحنق لأنها لم تدع لحضور الحفل . ولكنها تجنبت أن تتقصى الأسباب لتقف على حقيقة الموقف حتى لنفسها ، وبدلا من أن تفعل ذلك زعمت أنها فضلت شهود هذه المسرحية الجديدة على الذهاب الى تلك الحفلة .

وبالجملة فان الصراحة والأمانة هى خير سياسة تتبعها مع أنفسنا ومع غيرنا من النـــاس ، فالحقيقة قد يصعب الاعتراف بها أحيانا ، ولكن أصعب من هــذا أن نطمس الحقيقة وأن نستمر فى ارتكاب الأخطاء التى باعدت بيننا وبين الناس ، حيث لا يعنى هذا الا الاستمرار فى حلقات من التجارب الفاشلة ، مع أن تغيير أساليبنا يوفر لنا فرص النجاح والتوفيق .

الاسقاط تجاهل للحقائق أيضا :

والاسقاط كذلك حيلة غالبا ما يتخذها الناس ليسهلوا الأمور على أنفسهم ، وهو غالبا ما يكون سلوكا لاشعوريا فالناس لا يفكرون فيه ولا يرسمون له الخطط ، حتى ولو كان من الوسائل المميزة لسلوكهم . وعملية الاسقاط هى أنه عندما يكّون الناس لأنفسهم اتجاهات أو طرقا معينة للسلوك لا يقرها مجتمعهم ، فانهم يدأبون فى التعليق على هذا السلوك بعينه فى غيرهم ، بينما ينكرونه فى أنفسهم .

فمثلا ذهبت فتاة الى مأدبة شاى فعلقت على هذه الدعوة قائلة أنها لم تستمتع بالحفل لأن المدعوين كانت تنقصهم الألفة والصداقة ، ولكن التعليق الأصح على الموقف أنها هى لم تكن تعرف كيف تتصرف ، فغلب عليها الخجل وانزوت وحدها . لقد أدخلت فى روع المدعوين أنها تميل الى العزلة عندما انسحبت شاخصة بنظرها اليهم ، مع أنها كانت تتمنى لو استطاعت الاندماج معهم ، وبذلك «أسقطت» حالتها الخاصة عليهم ، وبمعنى آخر أنها فسرت سلوكهم على ضوء ما كانت هى تشعر به ، فألقت فعلا موقفها السلوكى الذميم عليهم .

ومن أمثلة الاسقاط قصة الشاب الذى كان يدلله أبواه فلما عاد ذات ليلة الى البيت فى ساعة متأخرة ، خالجه الشعور بالاثم ، ولكن الوالدين كما عوداه لم يعلقا على الموضوع فى اليوم التالى ، ولم يسألاه عن سبب تأخره ، غير أن الشاب

الذى أدرك أنه أخطأ سواء السبيل فى سلوكه هذا رد عليهما تحية الصباح بلهجة التحدى كمن يقول لهم لماذا تنظرون الى هذه النظرة الغريبة ؟ فهذا أيضا مثل آخر يسقط فيه الشخص سلوكه على الآخرين ، فانه فسر شعوره بعدم رضاه عن نفسه كأنه الشعور الذى لابد أن يكون والداه قد شعرا به نحوه .

كن لبقا فى نقدك :

وقد يكون « الاسقاط » أيضا على شكل نقد عنيف يوجهه الشخص الى غيره عن أمر هو يشتهيه لنفسه فعلا ، أو لشىء ينقده فى ذاته ، ومثال ذلك تلك الفتاة التى نشأت على البساطة فى الملبس ولكنها كانت عنيفة فى نقدها لفتاة أخرى اعتادت التحلى بالجواهر والملابس الجذابة . وفى الواقع كانت تود لو استطاعت أن تظهر بمثل هذه الملابس وأن تتحلى بمثل هذه الجواهر ولكن أثر نشأتها الأولى كان يمنعها من ذلك المظهر . ووجدت فى نقدها المسموع الصريح لما لم يكن فى مقدورها التمتع به راحة من التوتر الذى سببه حسدها وغيرتها .

وهذه الطريقة الملتوية للتعبير عن الرغبات الخفية ، والتى تتمثل فى قصة الثعلب والعنب المعروفة ، ليست طريقة غير مألوفة فهى تساعد على ازالة التوتر أو التخفيف من حدته ، ولهذا كان لها أثر ملطف ، وعلى الرغم من أننا نسلكها عادة دون أن ندركها بعقلنا الواعى ، الا أننا نتوصل بهذه الوسيلة

الى التهرب من الاعتراف بما فينا من نقص أو ما لنا من رغبات غير مشروعة ولكنه على العموم هروب مؤقت اذ لا يمكننا أن نستمر فى التعامى عن الحقيقة .

ومن أمثلة الاسقاط أيضا مثال ذلك الفتى الذى كان تكييفه لمشكلاته الجنسية مصدر قلق شديد له ، فصار ينتهز كل فرصة للتحدث مع أصدقائه عن مشكلات معارفه الجنسية وينقد سلوكهم ، وهكذا لجأ الى طريقة تجنبه التفكير فى مشكلاته ورغباته باسقاطه على الآخرين النقد الذى كان يشعر به تجاه نفسه شعورا عميقا ومع أنه وجد مخرجا مؤقتا من متاعبه الا أنه لم يوفق فى معالجة مشكلاته ما دام قد أغضى الطرف عن حقيقة شعوره ، وليست هذه هى الوسيلة للوصول الى شخصية تستحق التقدير ، ولا سبيلا للتكيف السليم للشخصية .

فعندما تتبين أنك مشغول البال قلق الخاطر بشىء ما ، تأمل وفكر فى الأسباب التى دعت الى هذا الحدث العنيف . واذا كنت تميل الى الافراط فى نقد شخص ما ، فسائل نفسك عن السبب فى شدة سخطك عليه ، فقد تكتشف أن الأسباب الكامنة وراء سلوكك تنطوى تحت ستار من رغباتك واتجاهاتك أنت ، فمن شأن هذا التفهم أن يساعدك على معرفة حقيقة نفسك ، كما يوفر لك التوفيق فى معاملة غيرك. وعليك أن تحاول دائما أن تبرر مشاعرك فى ضوء الواقع الحقيقى ، فان ذلك يساعدك على ايجاد شخصية أكثر قوة وأعظم سعادة .

الفصل الثالث عشر

الانسحاب وسيلة من وسائل الدفاع :

يتخذ معظم الناس فى بعض الأحيان من التبرير والاسقاط وسيلة تساعدهم على مواجهة متاعب الحياة ، فيلجأون اليهما ليحققوا لذاتهم الراحة النفسية وليفوزوا برضا الناس عنهم وما التبرير أو الاسقاط الا وسيلتان من الوسائل الأخرى المتعددة التى نستخدمها لنوفر لأنفسنا قسطا من الراحة فى حالات التوتر أو الشدة النفسية ، وهناك أيضا نوع آخر من الاستجابة الشائعة لمواجهة الصعوبات ، وهى أن ينسحب الفرد من المواقف التى تسبب له القلق والاضطراب ، وهذه الاستجابة ذات نشاط سلبى ، وليست ذات أثر فعال بالرغم من أنها توفر لنا شيئا من الراحة المؤقتة .

عندما تتردد :

فكثيرا ما يحدث أن يقرر الفتى أو الفتاة عدم متابعة الدراسة العليا لأنهما لا يستطيعان استيعاب المواد الدراسية ويتردد الفتى أو الفتاة فى طلب العون أو النصيحة من أساتذتهما ، فيفضل الطالب الخجول المنطوى على نفسه أن يترك المدرسة على أن يطلب المشورة التى قد تساعده على حل مشكلاته القائمة .

والدراسة فى ذاتها قد لا تكون بيت الداء ، ولكن

علاقاته الاجتماعية قد تكون مصدر شقائه ، فاذا وجد الطالب أن اخوانه لا يقبلون على صحبته ، وشعر بأنه بغير أصدقاء فربما انطوى على نفسه ولم يبذل جهدا فى سبيل كسب صداقة زملائه ، كما أنه لا يجد فى نفسه الجرأة الكافية ليبحث مشكلاته مع شخص آخر حتى يقف على أسباب فشله فى حياته الاجتماعية ، ويتردد كذلك فى طلب المساعدة والنصح ، ويسترسل فى الانطواء على نفسه متجنبا صحبة الآخرين بالرغم من أنه يتحرق شوقا اليها .

وليس الانسحاب أو التقهقر من الأمر الواقع قاصرا على أمثال ذلك الطالب أو تلك الطالبة ، بل قد تبدأ هذه الطريقة لمواجهة الحقائق فى المرحلة الأولى من العمر ، وغالبا ما يستمر الشخص فى التوسل بها كلما تكررت الظروف المشابهة ، فيتبع نمطا واحدا فى سلوكه قبل الدراسة وأثناءها وبعدها . والرجل الذى يسدد اشتراكات ناديه فى مواعيدها المحددة ولكنه لا يشترك فى نشاطه الاجتماعى غالبا ما يجد الحياة الاجتماعية تجربة صعبة غير موفقة ، ويقنع بمجرد عضوية النادى ،ويفقد تلك اللذة التى تتيحها له الصلات الاجتماعية الموفقة ، وكثيرا ما تزعم سيدة بأن مشاغلها المنزلية تجعل من الصعب عليها أن تساهم فى منظمة للخدمة الاجتماعية أو فى نشاط نادى رياضى ، فيتهمها بعض رفاقها بالترفع والعزوف عن الانضمام اليهم ، أو يظنونها ربة بيت غير

قديرة تحتاج من الوقت أكثر مما تحتاجه غيرها للقيام بواجبات منزلها ، فلا تتسنى لها بذلك الفرصة للقيام بأى نشاط خارجى .

ولكن أغلب الظن فى كثير من الأحوال أن عزلتها دليل على أنها لا تشعر باليسر فى التعامل مع غيرها ، فتجد أنه من الأيسر لها أن تبقى بمفردها بدلا من أن تبذل جهدا فى تكوين صلة اجتماعية ، ومن ثم تنسحب من المجتمع .

غالبا ما يتجه الانسحاب الى الأحلام :

وليس بمستغرب فى مثل تلك الحالات أن نهرب من معالجة الموقف على حقيقته ، ونتجه الى البحث عن وسيلة تجعله محتملا ، وذلك بأن نفكر فيه على الصورة التى نرتاح اليها .

وهذه الطريقة الملتوية لاتستلزم مجهودا كبيرا ، فمن السهل أن يسبح الفرد فى خياله ويحلم بأنه متفوق فى الدراسة أو أنه فى موقف يجعله قبلة الأنظار ، ويحتل مكانة مرموقة بين أقرانه . فالرجل يتخيل ان أعضاء النادى قد انتخبوه رئيسا لأوجه النشاط فيه ، والمرأة تتخيل أن نظرات الاعجاب وعبارات المديح والثناء تنهال عليها — فى أحلام اليقظة . وكم من أناس استسلموا لنشوة هذه الأحلام ، ولكن قليلا منهم استطاعوا ترجمة هذه الأمنيات الى لغة الواقع . فكثير من الناس قد تعوزهم الرغبة الأكيدة أو قد

يكونون غير قادرين على الجهاد فى سبيل النجاح ، على الرغم من شعورهم بما يرزحون تحته من فشل ، فتراهم بذلك يعزون أنفسهم بتخيلهم أبطالا فى مواقف قد خلت من الصعاب أمامهم يؤدون فيها الأدوار التى يتوقون اليها بنجاح ، فيجعلون من الأحلام بديلا للواقع ، وربما كانت المواقف والظروف هى نفس المواقف والظروف ، والناس هم الناس فى الواقع والخيال ، الا أن الممثل الأول فى تمثيله أحلام اليقظة يختلف تماما عن نفس الشخص فى الحياة الواقعية ، اذ ليس هناك مكان فى أحلام اليقظة الا للنجاح والاعجاب والرضا ، أما ما عدا ذلك فيطرح جانبا .

ويحدث فى بعض الأحيان أن يتجاهل الحالم أصدقاءه ممن يقابلهم ويختلط بهم ، ويبنى لنفسه مجدا عالميا من التوفيق والفوز حيث يسطع نجمه فى الرياضة أو الموسيقى أو الفن ، أو يهتف باسمه كمصلح انسانى كبير ، أو يكون قبلة الأنظار ومحط اعجاب الجميع — تلك الشخصية التى يتمنى أن يكونها ، ولكنه فى الواقع برىء منها فكل ما يفعله فى أحلامه يلقى التوفيق وأينما حل ينهال عليه الثناء والتكريم .

وقد ترفع هذه الأحلام من الروح المعنوية ، اذ أنها غالبا ما تعوض عن المشكلات والصعاب التى تكتنف حياتنا الواقعية ، حيث النجاح عزيز المنال ، غير أن الراحة التى تبعثها الأحلام ليست لها صفة الدوام ، كما أنها ليست أساسا يعتمد عليه للرضى والقناعة .

هل نتجه الى الأحلام أم ننأى عنها :

اننا جميعا نلجأ الى الأحلام أحيانا ، ويجب أن نشجع أحلام اليقظة ، ولكن بقدر ، فاذا كنا نرى الأشياء فى أحلام اليقظة فى ضوء باهر يوحى الينا بالعكوف على العمل فى الحياة الواقعية لنبلغ النجاح كانت الأحلام بلا شك شيئا له قيمته .

ولكن اذا اتخذنا من أحلام اليقظة ذريعة لنهرب من الأمر الواقع ، أو كنا نلجأ اليها كوسيلة للتخلص من الحقيقة المرة ثم نركن الى ذلك الخلاص الوهمى ، فلا شك أن أحلام اليقظة فى هذه الحالة شىء لا نحسد عليه .

واليك مثلا لما يحدث غالبا : ذلك الفتى الذى فكر طويلا فى أنه يحب دراسة القانون ، وتخيل نفسه واقفا أمام هيئة المحكمة ، وقد ازدحمت بالناس ، يترافع ويتلاعب بعقول المحلفين بفصاحته ومنطقه ، فيحفظ بذلك على متهم برىء حياته وسعادته . ولفترة من الزمن ظلت أحلام اليقظة الشرارة التى تنبعث منها شعلة نشاطه فعكف على القراءة والدرس واضعا نصب عينيه هدفا واحدا ، وهو الالتحاق بكلية الحقوق ، ولكن قبل نهاية الشوط وحصوله على الشهادة التوجيهية ، وجد أنه أبهج وأيسر على نفسه أن يحلم بأنه محام ناجح تحت التمرين بدلا من أن يواصل الدرس لينال الشهادة التى تؤهله للالتحاق بكلية الحقوق ومواصلة تعليمه . وهكذا كانت أحلام يقظته فى مبدأ الأمر الدافع الذى

حفزه الى العمل ، ولكن بمرور الزمن أخذ يتمادى فى أحلام اليقظة ليهرب من المجهود اللازم لتحقيق أحلامه .

فشتان ما بين أحلام اليقظة كحافز أو باعث على بلوغ الأرب ، وبينها كتعويض يقوم مقام بذل الجهد .

أحلام اليقظة حافز على بلوغ الهدف :

نشأت الفتاة فى بيت كانت الحيـــاة فيه شاقة عسيرة . فكانت يتيمة الأبوين ، كفلتها من بعدهما جدتها التى كافحت كفاحا مريرا لتعولها هى وأختيها . وقدرت الفتاة عطف جدتها وجميل صنيعها والمتاعب التى تكتنف تربية ثلاثة أطفال على دخل محدود ، فى حين أن جدتها كانت تستطيع أن تنعم بحياة أكثر رخاء لو أنها لم تتحمل مسئولية أحفادها الثلاثة ، وأنها كانت تستطيع أن تبدل من أثاث المنزل البالى بأثاث حديث لولا ما كانت تنفقـــه على المأكل والملبس لهؤلاء الثلاثة ، فاعتزمت الفتاة على أن تعوض جدتها يوما ما الأشياء التى حرمت منها ، وأن تكفل لها حياة أسعد فى بيت جميل، فأنفقت الساعات الطوال تتخيل كيف يمكن تأثيث المنزل الجديد بما ابتكره خيالهـــا ، وعكفت على قـــراءة الكتب التى تزودها بالمعلومات الصحيحة عن تأثيث المنازل وتزيينها ، ولم تأل جهدا فى زيارة متاجر الأثاث والمتاحف كلما استطاعت الى ذلك سبيلا ، وزاد شغفها فأقبلت على أخذ دروس اضافية فى الفنون بالمدرسة ، فلقيت من أساتذة المدرسة تشجيعا كبيرا ،

وهكذا تمكنت من دراستها الفنية المحبوبة حتى أصبحت حجة ترجع اليها فرقة التمثيل بالمدرسة لتنسيق المناظر المسرحية وفوق ذلك صارت دراسة التاريخ محببة اليها باعتبارها أساسا للتصميمات . وهكذا صارت أحلام اليقظة التى كانت وسيلة لتأثيث منزل جدتها الصغير حجر الزاوية فى تفكيرها ورسم خططها للمستقبل البعيد . وعولت على التخصص فى فن تنسيق المنازل واحترافه ، فلم تكن أحلام اليقظة بديلا عن النشاط المنتج بل حافزا على أدائه .

أحلام اليقظة كتعويض عن بلوغ الهدف :

وعلى النقيض من ذلك كانت اتجاهات أختها الثانية . لقد أدركت هذه الفتاة أيضا المسئولية التى ألقتها هى وأختاها على عاتق الجدة المسكينة . وبينما كانت تقدر الجميل لجدتها كانت فى الواقع تشعر بالخجل من المنزل الفقير الذى كانت تعيش فيه ، فترددت فى دعوة صديقاتها لزيارتها خشية أن يسخرن منها ويرثين لحالها .

وكانت للفتاة أيضا أحلام يقظتها التى بدأت تحت تلك الظروف التى تعيش فيها . وكانت أحلامها كأحلام أختها تدور حول الأثاث والمفروشات والتزيين والتحف ، وتخيلت أيضا فى أحلامها حجرات أحسن تأثيثها وترتيبها وأصبحت أحلامها جزءا من تفكيرها حتى لكانت تعتريها الدهشة عندما تنظر حواليها فتجد أن الحجرات التى تعيش فيها فى الواقع فقيرة

ضيقة عارية من كل جمال . وتجسمت أحلامها ولبست ثــوب الحقيقة فكانت تصف لزميلاتها فى المدرسة بيتا كامل التنسيق على أنه بيتها ، حتى أنها وصفت لاحدى المدرسات بالمدرســة الأثاث الجديد الذى تلقته كهدية فى عيد ميلادها ، ثم شعرت بالضيق والحرج عندما وجهت اليها بعض أسئلة عن أوصافه ولم تستطع الفتاة أن تعترف بأنها اختلقت تلك القصص ، بل شعرت بالحزن كلما ساور مستمعيها الشك فيما كانت تقصه . لقد أنفقت الساعات الطوال تحلم بالحياة التى تتمناها ، ولكنها على النقيض من أختها لم تفعل شيئا يحقق أحلامها ، بل كانت تغمرها السعادة عندما تسترسل فى تخيلاتها للأمور كما تحبها أن تكون ، ولكنها لم تحتمل أن تفكر فى الأشياء كما هى فى الواقع ، كما أنها لم تحاول مطلقا أن تغير من الوضع الراهن .

وهكذا كانت أحلام اليقظة للأخت الأولى أساسا لرسم الخطط وبلوغ الهدف ، بينما كانت للأخرى وسيلة للهروب من دنيا الواقع الى عالم الخيال .

هل لأحلامك قيمة حقيقية ؟

ان أحلام اليقظة قد تكون أداة بناء ذات قيمة كما قد تكون معول هدم ومبعثا للشقاء . فلا نستطيع أن نصــدر حكما عاما يشجع على أحلام اليقظة أو آخر يحذر منها بل علينا أن نفرق بين أحلام اليقظة التى تنتج شيئا له قيمته فى

بناء المستقبل وبين أحلام اليقظة التى هى مجرد أداة للتهرب من مشكلات الحاضر ومتاعبه .

ان مواجهة الحقيقة على جانب كبير من الأهمية ، فاذا فطنا الى الحقائق كما هى فى الواقع أصبح التبرير والاسقاط وأحلام اليقظة التى نلجأ اليها وسائل تعين على التكيف فى حياتنا اليومية . ولكن علينا أن نحرص على تجنب المغالاة فى التماس العذر لأنفسنا ونحذر أحلام اليقظة التى تقوم بديلا عن العمل والنشاط ونوقفها عند حدها ، فما تلك الأحلام الا دفاع ضد العجز والضيق. وليس هناك شك فى أن كلا منا يستطيع أن يعمل على تحسين طرق تكيفه حتى لا يعتمد على وسائل ملتوية للتخلص من متاعبه اليومية .

والخطوة المهمة فى هذا السبيل أن ندرك ما نحن فاعلوه عندما نلجأ الى التبرير أو الاسقاط أو أحلام اليقظة . والخطوة الهامة الثانية هى أن نعرف لماذا نلجأ الى هـذه الوسائل الدفاعية ، وحينئذ يمكننا أن نرسم الخطط لكى نغير من اتجاهاتنا وأعمالنا حتى نستغنى عن هذه الوسائل . وعندئذ فقط يمكن للشخصية أن تأخذ فى النمو والتطور .

والواقع أن أحلام اليقظة ليست طريقة غير عادية لتجنب المواقف التى تثير القلق والاضطراب ، فكل منا قد استطاع فى أحلام اليقظة الوصول الى حل موفق واقعى لمشكلاته عن طريق تخيله له كما يجب أن يكون ، كما أن كلا منا قد عرف

الراحة المؤقتة التى يعوض بها عن النجاح والتوفيق فى أحلام اليقظة ، فالفشل حقيقة مرة . ومهما يكن من شىء فأحلام اليقظة لا تعدو أن تكون واحدة من الطرق العديدة التى يلجأ اليها الناس ليتقهقروا أمام الصعاب التى تعترضهم .

التعلق بأهداب الماضى :

هناك وسائل أخرى غالبا ما يلجأ اليها الفرد لتجنبه المشكلات المؤلمة أو المحيرة ، وهناك وسائل غيرها للانسحاب أمام المتاعب . وبعض الناس يلجأون الى أكثر من وسيلة للخروج من المأزق ، والبعض الآخر يتبعون باستمرار نفس الطريقة للخلاص ، وأيا كان سلوك الفرد فقد اتخذه لأنه وجد فيه تخفيفا عن كربه ، ووسيلة لراحة أعظم فى الحياة.

وهناك وسيلة أخرى للتقهقر أمام الحقيقة تسمى « الارتداد » . ومعناه الرجوع الى الوراء . فالفرد يرجع بعقله وفكره الى الماضى ليجد فيه طريقة أشهى وأعظم توفيقا فى مواجهة المتاعب . والارتداد يلجأ اليه كثير من الناس فى محاولتهم التخفيف من حدة التوتر الذى يعتريهم . ولا شك أنك أيضا قد استخدمته على الرغم من أنك قد لا تكون مدركا للوسيلة التى استجبت بها للمشكلة التى صادفتك . فمن الأقوال التى نسمعها كثيرا هذه العبارات « لا تكن طفلا» أو « كن رجلا وتصرف كما يتصرف من هم فى سنك » وذلك عند انتقاد تصرفات بعض الناس أمام المشكلات ، ولكننا لم

نسمع مطلقا قائلا يقـول « لا ترتد » والواقع أن هـذا هو ما تعنيه مثل هذه العبارات .

والطريف أنه حتى الصغار أيضا يعرفون ذلك ، فيعيرون الواحد منهم بقولهم « طفل ! طفل » عندما ينتقدون تصرفه بينهم . وليست هناك وسيلة أنجع فى اشعار الطفل بأن سلوكه غير لائق من أن تصفه بتصرف الأطفال . على أن السلوك « الارتدادى » لا يعنى أنه يكون حتما سلوكا مشينا ، ففى كثير من المواقف « يرتد » الطفل ولا يكون تصرفه مرذولا .

عش فى حاضرك :

كان يبدو على الطفلة أنها تتعثر فى حياتها المدرسية بعد أن نقلت من روضة الأطفال الى السنة الأولى ، فكانت تتوجه كل صباح الى فصلها فى الروضة حتى ظنت مدرستها أنهـا لم تنضج النضج الكافى لتترك هـذه المرحلة ، بينما كانت زميلاتها من تلميذات السنة الأولى يستطعن أن يتذكرن موقع الفصل الجـديد ، ويعرفن مكانهن فيه بالتحديد ، ولكن الفتاة أيضا كانت تستطيع أن تتذكر ذلك وكانت تعرف تماما أى الأبواب يؤدى الى الروضة وأيها يؤدى الى السنة الأولى بيد أنها كانت تفضل الروضة ولم تشأ أن تذهب الى الفصل الآخر نظرا لما كانت عليه من التوفيق والسعادة فى الروضة ، فى حين أنهـا لم تكن تعرف ماذا ينتظر منها فى الفصـل الجديد ، ولم تكن واثقة من نفسها فاعتراها القلق والحيرة

وتشبثت بالماضى السهل البهيج . وأرادت العودة الى أمسها الذى شبت منه ، فكان الذهاب الى روضة الأطفال أيسر من التكيف للجو الجديد .

وهناك مثل لفتاة أخرى أكبر سنا لجأت الى الوسيلة ذاتها عندما التحقت بالقسم الداخلى بالمدرسة ، فلقد كانت تتطلع باشتياق الى الحياة التى تنتظرها فى القسم الداخلى ، كما كانت تشعر بالزهو عندما كانت تروى عن حياتها المقبلة لصديقاتها فى المدرسة الخارجية ولكن بمجرد أن وجدت نفسها فى بيئة غريبة عنها اعتراها الضجر والحيرة .

وكانت تستطيع أن تتغلب على شعورها الطبيعى بالحنين الى وطنها الأول لو أنها أعطت نفسها الفرصة لتتكيف « للوطن » الجديد ، ولكن بدلا من أن تفعل ذلك أخذت تذكر حياتها الماضية وأيامها الخوالى والطرق التى اعتادتها وتمنت أن ترجع الى حياتها الماضية حيث صديقاتها اللائى عرفتهن جيدا ، وفى نهاية الأسبوع كانت تختلق الأسباب لتذهب الى منزلها لتمتع نفسها مرة أخرى بذكرياتها المحببة اليها ، ولم تشأ أن تبذل الجهد اللازم لتتعلم طرقا جديدة وتكتسب أصدقاء جددا ، وتمسكت بالماضى الذى لا يتطلب كسب خبرات جديدة أو جهادا أو تكيفا .

ومن الأمثلة تلك السيدة المتقدمة فى السن التى لجأت الى نفس هذا النوع من السلوك الارتدادى عندما نزحت

الى مدينة أخرى ، فلم تكن تمل ولا تكل من الحديث عن جمال المدينة التى نزحت منها وعن كرم أهلها والحياة الرغدة السهلة التى كانت تحياها هناك . لقد حتمت ظروف زوجها أن ينتقل الى هذه المدينة الجديدة ولكنها لم تستطع أن تعمل على التكيف للوطن الجديد بنفس مستبشرة .

الأيام الجديدة تستلزم أساليب جديدة :

وانه لمن الحزم أن نعرف طبيعة التحسن الذى يمكن ادخاله على وسائلنا الماضية أو المزايا فى الاستمرار على متابعتها ، أما أن نستمر فى الحط من شأن كل ما هو جديد ، والترحم على الماضى فلن تكون نتيجة ذلك الا دوام السخط وعدم الرضا ، وقد يكون أصدقاؤنا القدامى موضع حبنا ، ونشاطنا الماضى مبعث بهجتنا فعلا ، ولكن اذا ما تطلبت ظروفنا الجديدة أن تتغير ، فان هذا التغيير يمكن أن يكون باعثا على سرورنا أيضا . وليس هناك ما يوجب أن ننسى ماضينا الجميل أو تتنكر له ، ولكن لا يجوز أن نجعله حائلا بيننا وبين الرضا بحياتنا الجديدة وأساليبها . فيجب أن نواجه الواقع ونعترف به ، كما يجب أن نحقق التكيف اللازم له .

هل حدث أن تحدثت الى بطل رياضى متقاعد ، فكان موضوع حديثه لا يتعدى قصص بطولته فى زمانه ؟ انه يستمر فى حديثه عن فوزه فى السباق أو عن الهدف الذى

سجله فى آخر دقيقة وعن انتصارات مشابهة . ولا شك أنه بهذه الطريقة يتلمس الشعور بالنجاح الذى لازمه زمنا ، ذلك الشعور الذى نعرفه جميعا ونستريح اليه ، واذا كان البطل قد تقاعد اليوم وصار ذكره محدودا فانه يستمر فى الارتداد بأفكاره وأحاديثه ، فالحديث عن النجاح باعث على الارتياح ، ولو أنه كان موفقا اليوم كما كان بالأمس لكان أميل أن يدور حديثه عن غزوات اليوم بدلا من الحديث عن المجد الغابر .

ان التشبث بالماضى لن يبعث على الرضا الكامل أو الارتياح التام ، فان ذكريات الماضى مهما كانت سارة لا يمكن أن تقوم بديلا مقبولا عن الحاضر ، فان أنت سلمت بذلك جعلت من يومك مصدرا للرضا ، وان أبيت فانك تخاطر بانتظار غد بعيد تعرف فيه ، حين يجىء ، قدر الأشياء التى يمكن أن تكون مبعث رضاك اليوم اذا أتحت لها الفرصة .

والصعاب قد تكون حافزا على العمل ، فابحث عن وسائل جديدة للتحايل والتغلب عليها ، فان النشاط الذى تبذله فى هذا الاتجاه يعمل على التخفيف من حدة التوتر الذى أثارته المشكلة . ولتعلم أن الشعور بأنك ند لمواجهة التحدى أعظم قبولا وارتياحا فى النفس من التهرب والنكوص.

واذا كنت ترتد بفكرك أو فعلك الى ما بلغته من نجاح فى الماضى بغية الشعور بالرضا فاجعل من نجاحك الماضى

خطوة أولى نحو التقدم ، ولا تقنع بها كهدف أخير ، بل تجاوزه الى ما بعده واستمر فى تقدمك . واذا كنت ترتد الى عالم من أحلامك تهربا من الواقع المر فاعلم أن الحياة حقيقة واقعة وليست حلما ، وأن عليك أن تواجهها ان لم يكن اليوم فغدا ، وكلما أسرعت فى مواجهتها كنت أقدر على أن تجيد تكيف نفسك قبالتها . ان التقهقر أمام الواقع أسلوب تأباه الشخصيه ذات الكفاية ، فبعض الناس يرون فى أحلامهم رؤى لم يسبق وجودها بل قد يتعذر أن تحدث . وبعضهم يرى خلال الذكريات صورا كانت مبعث غبطته ورضاه فى الماضى البعيد ، غير أننا لكى نحصل على عيشة راضية حقا فى حاضرنا لا يمكننا أن نقنع بالهناء الماضى ، بل أن مواجهة الحقيقة وقبول تحديها مهما كلفنا من مشقة لدليل على الكفاية فى الحياة وهذه هى الطريقة الوحيدة التى تنمو الشخصية فى ظلها .

الفصل الرابع عشر

الدفاع الاعتدائى :

ان الوسائل التى تناولناها بالبحث لمواجهة المواقف المكدرة المتعبة كانت تدور حول الشخص الذى يتراجع أمام المشكلات فهو ينتحل الأسباب الوجيهة المنطقية ليتجنب شيئا ما ، أو يفسر الدوافع التى تدفعه الى فعله ، أو يتناسى الواقع

بأن يسترسل فى أحلام اليقظة عن أشياء سارة مرغوب فيها أو ربما لجأ الى احدى الوسـائل الأخرى التى سبق أن ناقشناها مثل الارتداد أو الاسقاط .

ولكن هنـاك أنواعا أخـرى من التصرفات لمواجهة ما يعترض المرء من صعوبات ، فبدلا من التنحى أو التراجع يسلك الشخص سلوكا اعتدائيا فتختلف بذلك طريقته فى معالجة مشكلته . وكما سبق أن أشرنا أن السلوك الواحد قد ينشأ عن أسباب متباينة ، فان الأسباب الواحدة الخفية قد ينشأ عنها استجابات سلوكية يختلف بعضها عن بعض تمام الاختلاف . فمثلا الأشخاص الذين سبق ذكرهم فى الباب السابق وتناولناهم بالوصف والتحليل كانوا أشخاصا حقيقيين ، ولكن ذلك لا يعنى أن كل شخص سوف يسلك نفس الطريقة التى اتبعوها ، فليس جميع الأطفال الذين يجدون صعوبة فى السنة الأولى الابتدائية يحاولون الرجوع الى روضة الأطفال ، وليس جميع الفتيات اللاتى يجدن حياتهن عسيرة يسترسلن فى أحلام اليقظة ، وليس جميـع الأشخاص ممن يعتبرون أنفسهم أقل مقدرة من زملائهم يعتريهم الخجل ويلجأون الى الوحدة والعزلة . ولكن ينشأ عن مثل هذه المواقف نماذج سلوكية مختلفة الألوان .

هل أنت حاد الطبع :

كثير من الناس سريعو الغضب والثورة . فمن أصدقائنا من تراه عابسا متجهما عندما تأتى الأمور بمالا يشتهى ، ومنهم

من تغلبه دموعه ، ومنهم من ينتحل المعاذير ليبرر الحقائق المؤلمة ، ومنهم أيضا من يتملكه الغضب . فهل أنت واحد من هؤلاء الناس ؟

والأمزجة تحتدّ فى بعض المواقف والظروف ، فهل أنت ترفع من صوتك وتميل الى المشاجرة اذا ما أدركت أنك قد فشلت ؟ كيف تتقبل النقد عن شيء أديته أو تركته دون أن تكمله ؟ هل تستشيط غضبا ؟ وهل تتفوه بألفاظ تندم عليها فيما بعد ؟

وكلنا تقريبا اعترانا شعور بالعجز وعدم الصلاحية عندما لم نستطع أن نتقن عملا أو عندما تعرضنا للتأنيب عن اهمال صدر منا . وليست طبيعة العمل مهمة فى حد ذاتها سواء أكان هذا العمل محاولة فاشلة لاصلاح جهاز كهربائى أم اهمالا فى مهمة كلفنا بها ، أم تقريرا للرئيس لم نحسن كتابته وتنظيمه ، ولكن الفشل فى عمل أيا كانت طبيعته يسبب لنا شعورا بالاضطراب والتوتر ، وقد يكون الصياح والتعاظم فى الحديث طريقتك للتخفيف عن حدة التوتر الناشيء عن عدم اشباع حاجتك من النجاح والرضا . ولو أنك توقفت هنيهة لتفكر فى الأمر لاعترفت أن مثل هذا السلوك لا يفيد فى حل مشكلتك ، فانك لا تزيد من كفايتك اذا ما تكلمت بصوت مرتفع أو أغلقت الباب وراءك بشدة وعنف ، ولو أنك قد تشعر بشيء من الراحة لحظات قصيرة بعد أن تفعل ذلك .

ولكن حاول أن تفعل فى المرة التالية شيئا مجديا له قيمته واعلم أن ثورات الغضب قد تساعدك على التخلص من التوتر ولكنها لا تجنبك المشكلة .

وعليك أن تواجه الحقيقة مهما كان نوعها ، والأمر الذى فشلت فى أدائه سواء فى مساعدتك لذويك فى المنزل أم فى أداء واجباتك المدرسية أو فى القيام بأعباء وظيفتك . واذا ما توخيت الأمانة مع نفسك استطعت أن تقف على أسباب عجزك وعدم كفايتك حتى اذا ما واجهت الموقف الحقيقى أمكنك أن ترسم الخطط لتكون أكثر توفيقا فى معالجته ، وبذلك تقل تدريجيا المناسبات التى تفقد فيها السيطرة على أعصابك وتستسلم لثورات الغضب .

ويمكنك أن تكوّن لنفسك طرائق أكثر صلاحية لأداء عملك ، وأساليب أكثر قبولا فى معاشرة الناس ، وبذلك لا تعرض نفسك لسخط الناس أو لومهم ، اذ أنك ستعمل على اشباع حاجات لها أثرها الدائم فيك وفيمن تخالطهم فتقل ثورات غضبك تبعا لقلة حالات التوتر ، اذ أن التوتر لا يظهر متى اختفت الصعوبات التى تسببه .

التفاخر والتباهى :

وليست حدة الطبع هى الاستجابة العدائية الوحيدة المباشرة فى مواجهة المشكلات ، فقد كانت هناك فتاة لا تلقى

قبولا كبيرا بين قريناتها لأنها تتكلم بصوت مرتفع وتكثر من التفاخر وتتطرف فى نقدها لزميلاتها ، ولم يكن سلوكها هذا الا محاولة لتغطية حقيقة شعورها بأنها أقل مقدرة وكفاءة من زميلاتها ، فحاولت أن تدعم رأيها فى نفسها بالتفاخر بأشياء لم تتوفر لها وكذلك بالحط من شأن الأخريات .

وبسلوكها هذا نجحت الفتاة فى لفت الأنظار اليها ، مما أدخل الارتياح على نفسها ، وكانت تعمد أيضا الى التحدث عن نفسها وعن مغامراتها ، فاستغرق ذلك جل وقتها حتى لم تجد فيه متسعا للقيام بما هو جدير بالذكر . وقد أتاح لها هذا السلوك فرصة جنّبتها — ولو الى أمد قصير — أن يكتشف الناس أنها ليست على الدرجة التى تدعيها من المقدرة والكفاءة . انها كانت تراوغ الأمر الواقع كما كان يهرب من الحقيقة من سبق أن أشرنا اليهم . ولكنها كانت أشد عنفا فى مسلكها لتهرب من شعورها بالنقص .

وكثير منا يعملون على ايجاد طريقة يتجنبون بها تجاهل الآخرين لهم ، ولما كانت تلك الفتاة يعوزها الخلق الودى الذى يحبب فيها الناس فقد لجأت الى طرق غير مشروعة لتجذب الأنظار اليها . والواقع أنه ليس من العسير أن تلفت النظر اليك ، وانما العسير أن تستلفت الناس وتحوز قبولهم ورضاهم . ومن البديهى أننا نسعى الى تحقيق هذا الرضا ولكن ذلك أحيانا يبدو عسير المنال ، وعند ذلك نفعل كما فعلت الفتاة فنعمد الى طريقة أخرى لنجذب الأنظار .

وقد لجأت الفتاة الى التفاخر بألوان وهمية من النشاط لكي تهرب من الحقيقة وتتجاهل أمرها . لقد كانت تشعر بالنقص لأنها كانت تعلم تماما أنها لم تنل ما نالته الأخريات من الاعجاب والتقدير ، وبدلا من أن تحكم عقلها وتفكر كيف تجعل من نفسها فتاة محببة بين قريناتها ، أثقلت على الناس بحديث لا ينقطع عن نفسها . وليس هذا هو السبيل الى الفوز بالمحبة والقبول .

ولا يلجأ الى التفاخر شخص حظى بعدد كبير من الأصدقاء وأتى فعلا ما يستحق الذكر من الأعمال ، فلندع الأعمال اذن تتحدث عن نفسها ، وليكن حديثها جديرا بالاستماع اليه . وان دل التفاخر على شيء فانما يدل على عدم الكفاية الاجتماعية والافتقار الى العمل الجدير بالذكر كما أن التفاخر قلما ينصف أحدا .

التهريج :

والتهريج وسيلة أخرى يلجأ اليها البعض لجذب الأنظار فقد كان هناك طالب أصبح على أثر دخوله المدرسة الثانوية بارزا بين اخوانه عن طريق التهريج ، وكان سريع البديهة يقوم بأعمال مضحكة ، وكان يرسل النكات الواحدة تلو الأخرى ولكن على حساب الآخرين داخل الفصل وخارجه . وكان مبعث سروره انه قد جلب اليه الأنظار حتى انه كان يبدو

عليه السرور عندما يلتفت اليه أساتذته ليأمروه بالكف عن المجانة والاستماع الى درسه .

فهذا الفتى كان يلجأ الى نوع من الهجوم العملى فى محاولة التغلب على شعوره بعدم ملاءمته وصلاحيته ، فانه لم يكن واثقا من مقدرته على القيام بأعماله المدرسية على الوجه الأكمل ، كما أنه لم يفز مرة واحدة بتقدير حسن خلال حياته الدراسية ، وكان موقنا أنه لا يستطيع أن يسد فراغا فى احدى الفرق الرياضية لضعفه فى هذا المضمار ، ولا يستطيع أن يأخذ بنصيب فى النشاط المسرحى أو الخطابى فى المدرسة لأنه لم يكن ليتصـــور مطلقا كيف يستطيع أولئك الذين يواجهون النظارة تذكر ما يقولون .

ولا ريب أن الفتى كان يريد أن يشعر بأنه موفق ناجح كما أنه كان يريد الفوز برضا زملائه ، ولما كان يشعر بأنه لا يستطيع أن يحظى باهتمامهم عن طريق اظهار مقـــدرة حقيقية، فقد لجأ الى طرق أخـــرى وهى الاســـتمرار فى التنكيت والدعابة والاتيـــان بحركات مسرحية لافتة للأنظار فاستطاع أن يفوز بالاعتراف الذى كان يحتاج اليه ليشعر بأنه مقبول وموفق . ومع أنه لم يخل الى نفسه ليفكر فى ذلك خطوة بعد خطوة ، فان حركاته دلت على ما يكمن وراء تهريجه ؛ انه لم يختر طريقة صائبة يجذب بها أنظار زملائه ولكنه أيقن أنهم لا يتجاهلون أمره كما أن دعاباته التى يطلقها

على حساب غيره كانت تشعره فى تلك اللحظات أنه سيد الموقف ، فهو يستطيع أن يسخر من الآخرين ويستطيع أن يحتقرهم ، وهكذا يتوفر له شعور بالأهمية والسيطرة . وبديهى أن هذه الحال لم تدم طويلا ، فسرعان ما أصبح ثقيل الظل فى نظر أصدقائه لأنه شعر بضرورة الاستمرار فى التهريج ليضمن لنفسه استمرار الاعتراف الذى فاز به . لقد ضاق أصدقاؤه ذرعا ببلاهته ، ولكنه لم يكف عن محاولة جذب انتباههم .

ومن المؤكد أنه غالبا ما يوجد فى كل مجموعة فرد يرسل النكات تباعا ويدبر « المقالب » ويضحك لها أكثر من غيره من الحاضرين ، ولا تقف السن حائلا لمثل هذا السلوك ، فالمهرج قد يكون فى مقتبل العمر أو فى منتصفه أو متقدما فى السن ، كما أنه يوجد فى المكتب أو المصنع أو الملهى أو النادى . انه دائما يسعى الى جذب الانتباه . فهو محتاج اليه دائما لتدعيم ذاته .

لا أحد يحب من يفرض سلطانه :

أحيانا يكون السلوك الاعتدائى أبعد خطرا مما حدث فى حالتى تفاخر الفتاة أو تهريج الفتى . فقد يعمل على نكد الآخرين بل وضررهم . ويحدث ذلك عندما يحل مكان ذلك السلوك القليل الخطر الذى أتينا على ذكره سلوك

يتسم بالقهر وفرض السلطة كحالة الفتى الذى كان طالبا مشاغبا يميل الى قهر من هم أصغر منه سنا وأقل قوة ، لقد كان فى المدرسة الثانوية طالبا مجدا يجتاز دراسته فى يسر ، الا أن ظروف حياته الماضية لم تمكنه من تدعيم علاقته باخوانه فبدأ يساوره القلق عن مدى حسن قبوله بين رفاقه الحاليين . والسبب فى ذلك أن أباه كان عليه بحكم عمله أن ينزح من بلدة الى أخرى مرارا ، وكان النقل يحدث فى أثناء العام الدراسى مما كان يضطر الفتى أن يلتحق بمدرسته الجديدة غريباً على تقاليدها وطلابها .

ولم يكن من السهل على الفتى أن يكيف نفسه لتلك التغيرات الكثيرة المتكررة ، فعندما كان يترامى الى سمعه فى كل مرة أن أسرته على وشك الانتقال الى بلدة أخرى ، يعتريه هم شديد لمعاودة تغيير أصدقائه ومدرسته والنشاط المألوف لديه . وكان يحدث أحيانا فى مدرسته الجديدة أن يحاول نفر قليل من زملائه الجدد مصادقته ، الا أنه كان يعانى اغفال أكثر الطلاب له بحكم أن صداقاتهم قد نمت فيما بينهم وان جماعاتهم تكونت فعلا ، وفضلا عن ذلك فان الفتى لم يبذل جهدا يجذبهم اليه فاعترته الحيرة لأنه لم يدرك كيف يظهر لزملائه أنه يحرص على كسب محبتهم ، وكان يشعر بأنه خارج دائرتهم دائما ، فأخذ ينمو فى نفسه شعور بالكراهية للطريقة التى كانوا يعاملونه بها .

واكتشف الفتى أن صغار التلاميذ وحدهم هم الذين يهتمون به ، ومع أنه كان يحمد لهم هذا الا أنه كان ثائرا غاضبا لهذا الوضع ، فقد شعر أنهم لابد قد أدركوا بأن شأنه تافه عند كبار التلاميذ مما قد آذى شعوره . فلكي يجعل صغار التلاميذ يدركون أهميته أخذ يلقى اليهم بأوامره ، ولم يكونوا يملكون الا اطاعتها نظرا لأنه يكبرهم سنا ويفوقهم قوة ، وكلما تباهى بقوته زاده ذلك ارتياحا ، ووفرت له مظاهر الأمـر والنهى شعورا بأهميته . وهنـا تبين الفتى أنه أصبح شيئا مذكورا حتى ولو كان صغار التلاميذ وحدهم هم الذين يعترفون بذلك .

لقد كانت أسرته كثيرة الانتقال حتى كان من الصعب لأى مدرسة أن تمد له يد المساعدة ، وفضلا عن ذلك فانه لم يدرك علة تباينه مع الآخرين وسوء معاملتهم له . وكل ما كان يعرفه أنه غير مكتمل السعادة وأنه يشعر بارتياح عنـدما يذعن صغار التلاميذ له فينفذون ما يأمرهم به .

ولذلك لم يكن بمستغرب عندما التحق بمدرسة ثانوية فى بلدة أخرى أن شرع فى متابعة نفس اتجاهاته القديمة من فرض القوة والسيطرة ، ولما كان شابا متين البنيان قويا لم يكن من الصعب عليه أن يجد نفرا من صغار التلاميذ يخشون بأسه ويأتمرون بأمره ، فجعلهم يصطفون أمامه كما يريد ، ووجد لذته الكبرى فى أن يأمرهم بالوقوف فى أوضـاع

تدعو الى السخرية . وعلاوة على ذلك فان قربه من مدرسة ابتدائية هيأت له الفرصة لكى يشبع شعوره بأهميته وذلك بمعاكسته للصغار أثناء لهوهم ولعبهم ، فكان يخطف قبعاتهم وكتبهم وكل ما تصل اليه يداه . وكان هذا السلوك داعيا الى احتقاره من زملائه فى المدرسة .

ربما بدا لك سلوك هذا الفتى غريبا أحمق ، ولكن اذا ما توخينا الحقيقة وجدنا أنه استجابة عادية للشعور باليأس عندما يفتقد الشخص الأصدقاء ولا يكون واثقا من حسن قبوله بين مخالطيه من الناس .

ومثل هذا السلوك يلاحظ أيضا بين أناس يكبرون ذلك الطالب سنا ، فالكبار كثيرا ما يواجهون مثل هذه المشكلة لأن الشعور بعدم الطمأنينة وعدم الملاءمة يلجىء الشخص الى المشاغبة والاعتداء على من هم أضعف منه كى يتوفر للشخص شعور بكفايته مهما كان قدر هذا الشعور .

ومثال آخر لرجل كان رئيسا للعمال فى مصنع من المصانع وكان يرهبه بل يكرهه من عمل تحت امرته من العمال لأنه كان سليطا ، نافد الصبر ، أمارا فى معاملته لهم . كان الرجل غريبا عن أهل البلدة التى يشتغل بها ، ويتكلم بلهجة تختلف عن لهجتهم ، مما كان يشعره بالخجل ويثير فيه شعورا بالتوتر عندما لا يفهم زملاؤه كلامه .

وكان مما يستشيطه غضبا أن يسأله أحدهم أن يعيد

عليه ما قاله لأن ذلك كان يشعره بأنه غير متلائم مع العمال واذا ما رأى اثنين يثرثران معا ظن أنهما يتضاحكان عليه وهذا أيضا كان يشعره بأنه لا يتلاءم مع الآخرين ، وهكذا كانت شدة حساسيته وتشككه سببا فى سوء تأويله لسلوك لا يمت اليه بصلة . وعندما كان يطلب الرجل الى عماله أن يضاعفوا من مجهودهم أو يصيح فى وجوههم لتباطئهم فى العمل فانما كان يقوم بدور اضطهادى وكان سلوكه هذا يعينه على تحمل العناء الذى يلقاه من شعوره بعدم تلاؤمه ، كما يزيد من شعوره بأنه كفء لوظيفته ، ولما كان لا يثق برجاله فقد نما فيه شعور بأنهم ينتقدونه ، مما كان يثير حنقه عليهم ، وشعر أيضا بأنهم يكرهونه فصار خشنا فظا فى معاملتهم ، وكم كان يتمنى أن يكون على ود معهم ، الا أنه لم يستطع أن يخاطر بذلك خوفا من أن ينفروا منه أو ينتقدوه.

ولو أتيح لزوجة الرجل أن ترى التغيير الشامل الذى يطرأ عليه عندما يصل الى المصنع كل يوم لتملكها العجب والدهشة ، لأنه كان فى بيته مثال الزوج الوديع الذى ينعم باعجاب زوجته ، صبورا مع أطفاله مغتبطا بتطلعهم اليه فى لهوهم وهواياتهم . ففى بيته وبين عشيرته لم يشعر مطلقا بتلك المفارقات التى وضعته فى مركز لا يحسد عليه فى المصنع ، بل كان يشعر بأنه يتلاءم مع أهله وأنه فرد منهم ، فلم تكن به حاجة الى العنف ليثبت وجوده .

أهل السلوك العدائى فى حاجة الى المعونة :

وكثيرا ما نجد أن الفرد العنيف المعتدى لطيفا فى قرارته ودودا ، ولكنه قد خلع على نفسه سمعة تقوم على تحدى اللوائح والأنظمة انبعثت من شعوره الدفين بأنه غير مرغوب فيه من زملائه ، وانه لا يقف على قدم المساواة معهم فى مهام الأمور ، أنه لا يستطيع أن يظهر نفسه على حقيقتها لأنه يشعر بعجزه عن التلاؤم . ومثل هذا الشخص يمكن مساعدته وعلينا أن نوفر له السبل التى تهىء له الشعور بالنجاح وحسن القبول عند المحيطين به ، وعندما يتم له ذلك فانه يصبح فى غير حاجة لأن يتقمص شخصية أخرى ، وبذلك ينسى تفاخره واختياله . وعلينا أن نريه أن فى استطاعته أن يكون مثل الآخرين، وأنه محبوب بينهم . بل ويجب أيضا أن يستعيد ثقته بنفسه ويتوفر له ذلك عند شعوره بالنجاح فيما يؤديه ، وفوزه باعتراف الآخرين به .

ومما يساعد على تحقيق ذلك أن يفهم زملاؤه أسباب سلوكه العدائى ، لأنه اذا لم تتوفر لهم معرفة تلك الأسباب فلن يلقى الا الاستنكار والنقد .

وان تفهمنا للشخصية الانسانية وما لها من حاجات يجب اشباعها سوف يزيد من فهمنا للفرد الذى لم يتوفر له اشباع حاجاته . فمن الواجب ألا نقصر اهتمامنا على مظاهر سلوكه وحدها ، بل علينا أن ننظر بعين الاعتبار فى الأسباب التى تدعو

الى هذا السلوك . وكما أن تفهم الآخرين لك يسدى اليك عـونا كبيرا لأنك تحظى بقدر أكبر من سـعة صدورهم وتسامحهم نحو هفواتك ، فانه من الأهمية بمكان أن تتفهم نفسك . فاذا استطعت أن تفسر الأسباب التى تدفعك الى تصرفات معينة تأسف لها فيما بعد أعانتك هذه المعرفة على استبدال هذا السلوك بغيره . واذا كنت على علم بحاجاتك التى لم يتم اشباعها والتى هى مصـدر ثورتك وسلوكك المجافى استطعت أن ترسم الطريق التى توصلك الى اشباع مشروع لحاجاتك لكى تتحسن علاقاتك الاجتماعية .

حاول أن تعالج الأمور بنفسك ، ولكن اذا عجزت عن الوصول الى حل مرض يفسر لك الأسباب التى عاقت تعاملك مع الناس فلا تتردد فى طلب العون . فهناك أشخاص لهم دربة طويلة قد تخصصوا فى تفسير مشكلات الشخصية . فبادر بسؤال أستاذك أو مرشدك أو طبيبك يرشدونك الى هؤلاء المختصين فى الرعاية النفسية .

الفصل الخامس عشر

عندما يكون المرض مخرجا من المأزق :

ان القصص التى أتينا على ذكرها قد صورت لنا أنواعا مختـلفة من التصرفات ازاء المشـكلات التى تعتـرض الأفراد . ولعلك قد وجدت أن بعض هذه الأمثلة مألوف

لديك ، وانك تعرف أشخاصا يسلكون طرقا مشابهة . ولعلك أيضا قد تعرفت على أسلوبك الخاص بك فى سلوكك .

ولم يعد يخفى علينا لماذا يواجه الناس نفس المشكلات بطرق تختلف باختلاف الأفراد . فقد عثر كل منا على الوسيلة التى يتبعها لتخفف من حدة التوتر الذى تسببه المتاعب التى يواجهها . فاذا تكرر سلوكنا على أسلوب واحد مرات متتابعة تبينا أن هناك طرقا خاصة أكثر نفعا لنا من غيرها ، أى أننا تعلمنا كيف نتخلص من التوتر الذى نضيق به .

ويبدأ مثل التعلم فى المراحل الأولى من العمر ، ويتضح ذلك جليا فى سلوك الأطفال . فمن المعقول مثلا أنه اذا عاكس أحد الناس طفلا ووجد الطفل أنه استطاع أن يتخلص من هذه المعاكسة بالبكاء فانه يشرع فى البكاء توا اذا عاكسه أحد مرة أخرى ، فالبكاء قد أناله غرضه مرة ولذلك يلجأ اليه فى المرات التالية . ولما كان التوتر الناجم عن المعاكسة يبعث على الضيق والاضطراب ، فان الطفل يلجأ الى التخلص منه بنفس الطريقة التى نجحت من قبل .

واذا ما جد عامل آخر غير المعاكسة يضيق به الطفل ويبعث على التوتر فقد يتخلص منه الطفل بنفس ذلك النوع من السلوك وهو البكاء ، وهكذا تصبح الدموع أسلوبا يلجأ اليه كلما حدث الضيق والتوتر . فالبكاء وأحلام اليقظة والتبرير كلها أساليب قد تصبح عـادات ، وهى بعض من

نماذج التكيف الشائعة الى جانب كثير غيرها . وكل ما يأتى به الشخص من سلوك فى حالة التوتر قد تعلمه من خبرات سابقة فى مواقف متشابهة . ولو أن ذلك التعلم لا يتم عادة عن قصد .

قد تكون الأوجاع والآلام سبيلا الى الراحة :

أحيانا نصادف شخصا يحاول التهرب من الصعوبات التى تعترضه بطريقة تختلف كلية عن الطرق التى سبق ذكرها وتبدو غريبة لأول وهلة لأنها تتخذ الأوجاع والآلام وسيلة لها . وهذه قطعا ليست بالطريقة المريحة للتهرب . ولكن هناك حالات من الصداع الشديد وأوجاع الظهر وأنواع أخرى من الآلام لا تنشأ عن أسقام عضوية ، كما أن الفحص الطبى الدقيق يبين انه لا توجد علة بدنية تفسر تلك الآلام بالرغم من وجود الألم والتعب . وقد ظهر من الدراسة الدقيقة لتلك الحالات أن الألم أو المرض يظهر فى أوقات معينة حتى انه ليمكن التنبؤ بها قبل حدوثها . والواقع ان ظهور مثل هذه الأعراض قد يمهد لصاحبها التخلص من أداء واجبات بغيضة الى نفسه أو التهرب من موعد لا يرتاح اليه . وقد تغير الآلام والأمراض فى خطط شخص آخر تغييرا يتمنى المريض لاشعوريا أحداثه . وغالبا مايكون ظهور الأعراض أمرا يبعث على الراحة للمريض ، ويبدو ظهورها كأنما يؤدى غرضا يرمى اليه . وهذا النوع من الاستجابة غير محدود بسن معينة فهو

يظهر بين صغار الأطفال كما يحدث بين التلاميذ والتلميذات وآبائهم ومدرسيهم . وليست هذه الاستجابة وليدة التدبير ولكنها نتيجة التجارب والخبرة ، أى أن المرء يتعلمها .

قد يخفى الصداع وراءه عدم الرضا :

أصيب تلميذ صغير بمرض أقعده عن الذهاب الى المدرسة بضعة اسابيع فى بدء العام الدراسى وعندما استعاد صحته وعاد الى المدرسة تبين أن الأطفال الآخرين قد اكتسبوا خبرات كثيرة واعتادوا نظام المدرسة بينما شعر هو بأنه غريب بينهم غير واثق من نفسه . لقد كان يومه الأول تجربة قاسية عليه لأن زملاءه كانوا قد اعتادوا العمل بالفصل فتعلموا كيف يرتبون أدواتهم وكتبهم كما تريدها المدرّسة ، كما عرفوا أسماء بعضهم ؛ ولكن تلميذنا هذا لم يكن يعرف شيئا من ذلك فصار قلقا حائرا . لم يسبق له اللعب مع غيره ولذلك خجل من الانضمام الى التلاميذ فى ألعابهم . ولم يكن له معرفة الا بنفر قليل من الكبار ولذلك خشى أن يطلب العون من معلمته وفوق ذلك فانها كانت تبدو مشغولة بالعناية بعدد كبير من الأطفال وعندما سألته أمه عن حالته بالمدرسة كان جوابه مقتضبا .

وبعد مرور بضعة أيام بدأ يشكو صداعا عنيفا ، ففى كل صباح عقب ارتدائه ملابسه وتناوله طعام الافطار كان يشكو صداعا أليما ، ولما كانت والدته مهتمة بحالته نظرا لمرضه الذى

أبل منه منذ وقت قريب ، فقد كانت تنصحه أن يستلقى على الفراش فترة ليستريح . فاذا ما انقضت ساعة أو نحوها كان الولد يغادر الفراش منشرحا معلنا بأن الصداع قد زال ، وانه صار فى خير حال . وعند ذاك يكون موعد الذهاب الى المدرسة قد فات فيبقى فى المنزل ليلعب ، بينما تعتزم والدته ارساله الى المدرسة فى اليوم التالى . ولكن ذلك الغد لم يأت وشيكا فقد كان أحب اليه أن يبقى فى منزله الذى ألفه يلعب فى فنائه ، بصيرا بكل أفعاله وحركاته بدلا من أن يذهب الى المدرسة قليل الثقة بنفسه شاعرا بأنه غريب بين التلاميذ . وهكذا كان الصداع وسيلة ملائمة تجنبه الشعور باختلافه عن زملائه . كما أفسح له الفرصة ليحظى بعناية والدته وعطفها . وبعد بضعة أيام متوالية تكرر فيها الشعور بالصداع انتاب القلق أسرة الفتى ، ولما فحصه الطبيب قرر عدم وجود أى أسباب عضوية لذلك الصداع ، فبدأ الوالدان يدركان بأن ذلك الصداع العجيب يختفى دائما خلال الصباح وبذلك قررت والدته أن تخبره بأنه سوف يذهب الى المدرسة فى الغد ولو كان الصداع يفتك برأسه ، وشرحت الأم سبب تغيبه عن المدرسة لمعلمته كى تحاول فهم الموقف على حقيقته .

وعندما أدرك الفتى أن شكواه سوف لا تغير من رأى والدته ذهب الى المدرسة مسرعا وبدأت الأمور تتحسن أمامه

وبالتدريج تعلم القواعد والتقاليد المرعية فى الفصل فصار خبيرا بها ، وسرعان ما احتل مكانته بين أفراد فصله .

ولم يكن الصداع فى هذه الحالة نتيجة لضربة شمس أو ارتباك معدى أو اجهاد فى العين أو غير ذلك مما يكون سببا فى مثل هذا الألم . ولكن الصداع هنا كان ذريعة اتخذها ليتجنب القيام بعمل كريه الى نفسه . ومن حسن الحظ أنه بفضل عناية والديه ومعلمته توقف ذلك الصداع . فقد تبين له أنه أصبح عديم الجدوى .

الأوجاع قد تعاون على الهرب من المشكلات :

حدث أن فتاة فى السادسة عشرة من عمرها فعلت نفس الشيء الذى فعله فتى المثال السابق ، ولكن فى ظروف مختلفة كل الاختلاف . فقد دعيت الى حفلة نظمتها احدى صديقاتها فى حمام للسباحة يعقبها سمر ورقص . وكانت الفتاة تعجب بهذه الصديقة التى تكبرها فى السن أشد الاعجاب ، فشعرت بالغبطة والاطراء لتلك الدعوة ولم يسعها الا أن تتقبلها مسرورة شاكرة .

وبدأت تفكر فى اعداد نفسها للذهاب للحفل ، فتسائل نفسها هل يبدو لباس البحر الذى سترتديه فى مثل أناقة ملابس المدعوات ؟ وهل ازداد وزنها حتى لم يعد اللباس مناسبا لها ؟ ثم شعرها الذى صففته سوف يبتل بالماء فيصعب عليها تنسيقه مرة أخرى . انها تذكر أن الصخور وهياج

البحر كانت تمنعها من الاستحمام والمرانة على السباحة مدة طويلة ، فهل تستطيع أن تجيدها مثـل قريناتها فى حمـام السباحة ؟

وهكذا استغرقت بضعة أيام تفكر فى حفلتها هذه أكثر من أى شيء آخر . وأخيرا صارحت والدتها بأنها صممت على عدم الذهاب الى هذه الدعوة ، ولكن الأم اعترضت بأنه لا يليق بها أن تعتذر عن الذهاب قبل الحفل بيوم واحد وان زميلاتها سوف لا يكبرن فيها هذا العمل ، وأخيرا وافقت الفتاة على الذهاب بعد تردد ، ولكنها كانت قلقة على مظهرها ولباسها وسباحتها . وفى اليوم المقرر لاقامة الاحتفال أصيبت الفتاة بطفح جلدى فى ذراعها من شـأنه أن يمنعهـا من الاشـتراك فى السباحة وبذلك لزمت منزلها . وفى اليـوم التالى زال الطفح وقالت لوالدتها بأنها تشعر بالارتياح لأن ضميرها لم يكن ليسمح لها أن تكون سببا فى انتقال العدوى الى زميلاتها .

وهكذا هربت الفتاة من موقف كان يثـير فى نفسها الشعور بالقلق ، وكذلك أفلحت فى أن تتغلب على شدة الحساسية التى تملكتها وشعورها بعدم ملاءمتها ، كما أنها لم تخاطر بالتعرض لفقد اعجاب رفيقاتها بها .

على أن الفتاة لم تدبر ذلك بطريقة شعورية واعية ، أى انها لم تنتحى ركنا لتفكر قائلة لنفسها « الآن اذا أصابنى الطفح فلن أتمكن من السباحة وبذلك سوف لا أرتدى ذلك

اللباس القديم الذى يجعلنى أبدو بدينة ، كما أننى سوف أحتفظ بتصفيف شعرى ، وسوف لا يرى أحد أننى لم أعد ماهرة فى القفز الى الماء » انها لم تفكر بهذه الطريقة ! على الرغم من أن ذلك هو الذى حدث ، فأحيانا يصاب الانسان بوعكة مؤقتة تأتيه فى الوقت المناسب .

كم يكون الخوف من الفشل أمرا مؤلما :

ويمكننا أن نضرب الأمثلة الكثيرة على ذلك ، فمثلا : رغب تلميذ رغبة شديدة فى أن يكون ضمن أفراد فرقة الموسيقى بالمدرسة ، فعكف على التمرين بجد ونشاط ، وأخذ يرقب النشرة التى تحدد يوم اختيار الأعضاء الجدد . وأخيرا ظهرت النشرة ، وتطلع الى ذلك اليوم بشغف حتى أصبح مدار حديثه مع أصدقائه ، وكتب لذويه بأنه يظن أن لديه فرصة كبيرة جدا ليصبح عضوا فى فرقة الموسيقى .

وكان الامتحان يجرى على عدة أيام ، ففى أثناء فترة الامتحان دهش الفتى لأن واحدا من أمهر العازفين على الكمان لم ينجح فى الامتحان ، كما أن الدهشة عقدت لسانه عندما رسب أمهر ضاربى الدف ، واختير بدلا منه ضارب يراه هو أقل مهارة منه . وفى اليوم السابق لامتحانه تملكه قلق شديد ، وأخذ يشك فى مقدرته على النجاح ، ولكنه لم يستطع أن يتخلف . لقد أمضى الفتى ليله ساهرا قلقا ، ومع أنه كان يعزى نفسه فى حالة الفشل ، الا أن الفكرة كانت تحزنه

وتقض مضجعه ، وفى الصباح وجد نفسه يعانى آلاما حادة فى جنبه لم يستطع معها الذهاب الى مقر الامتحان ، وعندما عـاده الطبيب وأخذ يفحصه بدقة لاحتمال وجود الزائدة الدودية لم يجد ما يبرر هذا الاشتباه ، ولكنه نصح ببقائه فى الفراش حتى يشفى من آلامه ومرضه . وبعد يومين عندما عاد الى مزاولة نشاطه العادى علم بأنه تم اختيـار الفرقة الموسيقية واكتمل عددها . وكان أصدقاؤه يبدون له أسفهم لأن مرضه منعه من التقدم للامتحان . وكان مما أدخل السرور على نفسه أن أصدقاءه أحاطوه بعنايتهم ، ولم يشر أحـد منهم ولو من بعيد الى أنه كان يحتمل ألا يقع عليه الاختيار ضمن أفراد الفرقة الموسيقية . وكم يكون من الصعب على الفتى لو أنه دخل الامتحان فباء بالفشل .

مخرج من المواقف الكريهة :

قد يجنى الانسان من شعوره بالمرض بعض الفائدة فى أكثر من مناسبة . ولا شك أن نفرا قليلا هم الذين يعترفون بذلك ، ولكن على الرغم من هذا فان أغلبنا قد أفاد من شعوره بالمرض وليس هذا الشعور ادعاء ولا تزييفا متعمدا ولكنه سلوك يهدف الى غرض معين حتى ولو خفى هـذا الغرض عن عقلنا الواعى ، وليس من الضرورى أن يكون لكل وجع أو ألم مصدر عضوى ، وقد لا يمكن العثور على أصل بدنى مهما كان الفحص الطبى دقيقا ، ومع ذلك يشعر

صاحب الآلام والأوجاع بأنهـا حقيقة لا مراء فيهـا ، كما لو كانت صادرة من علة عضوية حقا ، فهى تسبب له نفس القلق والكآبة ، الا أن علاجها يجب أن يجرى على أساس مغاير ، لأنها نشأت عن أسباب تختلف كل الاختـلاف عن الأسباب التى تنشأ عنها الآلام العضوية . وطبيعة الحـال أن آلام الظهر تنشأ عن رفع حمل ثقيل أو عن الاجهـاد الناشىء من محاولة ذلك ولكنها قد تنشأ أيضا عن حمل ثقيل من الهمـوم التى تعقب الفشـل فى خطة أو نتيجة للتـردد أو الحيرة فيما يجب أن تتخذه من خطط .

والنوع الأول من آلام الظهر يمكن علاجه بالتدفئة فى شتى أنواعها ، أما النوع الآخر فهو يحتاج الى معالجة بعيدة كل البعد عن هذه الطريقة ، وتقوم على أساس من فهـم ذلك الحمل الوجدانى الذى ينوء الشخص به والذى لم يتيسر له حمله دون ارهاق .

ومن العبارات المتداولة فى الكلام ما يقوله شخص أنه لا يستطيع أن يتحمل أكثر من هذا فانه لا يعنى حمل أثقال مادية ، وانما يعنى عجزه عن حل مشكلة عرضت له ، أو قول آخر انه ينوء تحت ذلك الحمل فانه كذلك لا يعنى حمله لوزن ثقيل ، بل يقصد أنه لا يستطيع أن يتحمل تلك المسئولية الكبيرة . وأحيـانا قد يستطيع الشخص المثقل فوق طاقته بالهموم الوجدانية تخفيف الحمل عنه بما يمكن أن يسميه

استبدالا بالألم أو المرض ، وعندما تنكشف عنه أسباب الهموم يستطيع التغلب على علته العضوية .

المرض يبعث على الشفقة :

تزوجا بعد فترة وجيزة من التعارف ، ولم تكن الزوجة تهتم كثيرا بميل زوجها الى لعبة الجولف ، بل أنها لم تكن تجد فيها متعة على الاطلاق . ولكنها عندما وجدت زوجها يواظب على لعبته المفضلة فى أيام الأحد من كل أسبوع لم ترض عن هذا الوضع ، وثارت عليه قائلة لنفسها : « ان زوجى يمضى كل أيام الأسبوع فى عمله بعيدا عنى ، ألا يمكنه أن يقضى أجازة آخر الاسبوع فى صحبتى ؟ »

وفى يوم أحد شعرت الزوجة بوعكة خفيفة مصحوبة بارتفاع فى درجة الحرارة مما دعا زوجها الى أن يبقى الى جانبها فى المنزل ويلغى موعده للعب الجولف مع أصدقائه ، ولم تكن الوعكة التى شعرت بها خطيرة اذ أنها استعادت صحتها تماما بعد يومين . وفى يوم الأحد التالى ذهب الزوج ليزاول مباراته التى ألغاها فى الاسبوع الماضى .

وبعد فترة من الزمن لاحظ الزوج أن زوجته تتمتع طيلة أيام الاسبوع بصحة جيدة بينما تنتابها آلام شتى فى أيام الآحاد ، وبدأ يساوره القلق عليها كما أخذ يمتنع عن الذهاب الى رياضته .

أن تلك الانحرافات التى كانت تنتاب الزوجة فى نهاية

الأسبوع لم تكن من وحى الخيال كما أن الزوجة لم تكن تعمد الى ابقاء زوجها فى المنزل بطريقة شعورية ، ولكن رغبتها فى الفوز باهتمامه بها وحرصها على وجوده الى جانبها قد لقيت اشباعا فى المناسبات التى اعترتهـا فيها الانحرافات ، ولذلك تكررت هذه الحالة المرة بعد الأخرى ، وكانت تؤكد له أنها تكره أن تفسد عليه متعته فى اللعب . والواقع أنهـا كانت تكره ذلك بعقلها الشاعر ، ولكن الطبيب لم يستطع أن يجد أسبابا لآلامها ، وكان يؤكد عدم وجود أى أساس عضوى لهذه الوعكات المتكررة . والتفسير الصحيح هو أن الزوجة بدافع لاشعورى لم تكن ترغب فى أن تبقى فى المنزل فحسب بل كانت ترغب أن يبقى زوجها معها أيضا . وقد ساعدها شعورها بالمرض على تحقيق غرضها .

المرض يعفى من المسئولية :

قد يوجد المرض دون أن يكون له أساس عضوى ودون أن يكون الدافع طلب الاهتمـام أو العطف ، وانما يكون المرض وسيلة لتجنب المسئولية أو الهروب من واجب علينا أداؤه . ومثال ذلك شاب نال من الترقيات فى عمله مايحسد عليها، انتابته أخيرا اضطرابات معوية اضطرته لملازمة الفراش ، وجاء مرضه فى وقت حرج لأنه كان قد صمم بعض مشروعات لقيت استحسان رؤسائه المباشرين ، وكان عليه أن يعرضها على كبار المسئولين فى اجتماع محدد . وكان الشاب قد قضى

كل وقت فراغه ينمق التفاصيل الخاصة بالمشروع حتى كان لايفكر فى شيء آخـــر ، وفى ذلك الوقت الحـــرج فوجىء الشاب بذلك المرض الذى أقعده عن الحضور فى الموعـــد المحدد لعرض المشروع .

وكان من غير المعقول مع ترقب الشاب لهذه الفرصة أن يتعلل بمرض يقعده عن الحضور ، ولـكنه بقدر ما رحب بفرصته هذه كان يخشى ألا يصادفه التوفيق فى هذه المناسبة ، مشفقا من ألا يستطيع عرض المشروع بطريقة مقبولة ، فجاء المرض ليعفيه من الأمر جميعه ، بطريقة لا تسىء الى سمعته .

ومثل آخر لأخـــوات ثلاثة كن يتناوبن القيام بشئون المنزل واعتادت احداهن أن تتهرب من القيام بأعمالها فى نوبتها دون أن يظهر لأختيها فضل عليها فى ذلك . فـكانت تقـــوم احداهما بعملها كلما شـكت من تصلب فى عضـــلات كتفها أو أنها تشعر بالصداع أو ثقل فى ذراعها . ولم تضق الفتاتان بالقيام بعملها ولـكن الفتاة لم تشعر بوخز الضمير ازاء ذلك . فلم يكن « توعكها » ليمنعها من تلبية دعوة للغداء الى حفلة فى نهار ذلك اليوم الذى امتنعت فيه عن القيـــام بواجباتها المنزلية . ولـكنها وجدت فى ذلك الألم عذرا معقولا لتفادى القيام بالواجبات البغيضة الى نفسها .

وهـكذا نجد أن الانحرافات الصحية أو الآلام الجسمية التى تـكون فى الحقيقة نتيجة لعوامل وجدانية تعد مخرجا

قد لا يفطن اليه الكثيرون الذين يسخرون من هـذا التفسير لأنه لا توجد ثمت علاقة ظاهرة بين المرض وبين المشكلة القائمة أو القلق الحادث .

هل تفهم حقيقة شكواك :

ومهما يكن من شيء فاننا لو أمعنا النظر قليلا فى الكيفية التى يستجيب بها الجسم الانسانى للمواقف الوجـدانية لوضح لنا أن مثل هذه الأنواع من الاستجابة ليست على شيء كبير من الغرابة . اذ لو تنبهنا الى أن احمرار الوجـه يحدث عند الخجل ، وأن فقد الاشتهاء يعقب الحيرة والقلق ، وأن ضربات القـلب المتـلاحقة وسرعة التنفس تنتـج عن الاضطراب (وهذه حقائق نعلمها تمام العلم) ؛ لو تنبهنا الى كل ذلك لكان من غير المستغرب أن الاضـطرابات الوجدانيه قد تصحبها أو تعقبها استجابات عضوية أخرى ولما كانت هناك تفسيرات فسيولوجية صحيحة لتلك الأنواع من الاستجابات فان الحاجة تدعو الى فهمها من الوجهـة السيكولوجية .

حقا أنه ليبدو غريبا أن يفضل الشخص الأوجاع والآلام على الحرية والتخلص من تلك المنغصات . ومع ذلك فالآلام الجسمية كما رأينا قد تكون أقل ازعاجا من الموقف الذى تعمل هذه الأوجاع على التهرب منه . وما المرض الذى ليس له أساس عضوى الا حيلة نلجأ اليها للتهرب من المواقف

الكريهة ، كما نلجأ الى أحلام اليقظة والتبرير والعزلة والانطواء . وهو كذلك مخرج من المآزق والصعوبات ، ووسيلة لتجنب المسئولية أو تفادى الشعور بالوحدة أو البعد عن أى شىء نكرهه أو نخافه . وهو كذلك وسيلة نلجأ اليها للتخفيف من حدة التوتر الناجم عن الحاجات الاجتماعية التى لم تشبع . وهذا المرض ليس وليد تدبير شعورى ، كما أننا لا نفطن اليه شعوريا . وجملة القول أنك اذا كنت أحيانا تميل الى مثل هذه الاستجابة فمن الأصوب أن تفكر فى متاعبك بوضوح وصراحة ، اذ أنه من سلامة صحتك العقلية أن تكون أمينا مع نفسك ، وكما يجب عليك ألا تهمل الفحص الطبى الشامل كلما اقتضى الأمر ، فكذلك لا يجوز لك أن تتجاهل العوامل النفسية .

فالصحة لا تتضمن سلامة البدن فحسب . ولكنها تشمل أيضا السلامة العقلية والاتزان الوجدانى ، ممايؤثر فى سعادة الشخص وتوفيقه فى القيام بحاجاته الاجتماعية ، فضلا عن أنها عامل مهم فى نمو الشخصية وتكيفها .

الفصل السادس عشر

الخوف : ما بطن منه وما ظهر :

من اليسير أن تتعرف على أغلب نماذج السلوك التى سبق لنا دراستها . فالفتاة التى تجلس بجوار النافذة باسترخاء

وتسرح ببصرها فى الفضاء مستغرقة فى أفكارها تعرف بأنها سابحة فى بحر من أحلام اليقظة ، والشخص الذى يكثر من المزاح ومداعبة الآخرين تعرف أنه يبحث عن الرضا والارتياح بطريقته الخاصــة ، والشخص الذى ينطــوى على نفسه ولا يشارك فى النشاط الاجتماعى الذى حــوله ســلوكه واضح جلىّ . وهناك حيل أخرى معروفة يلجأ اليهــا الفرد وتعرف بالحيل الدفاعية .

استخدام وسيلة ما لا يمنع استخدام أخرى معها :

وبديهى أنه لا يتحتم ظهور كل من هذه النماذج السلوكية بمفرده ، فمن المحتمل أن يلجأ الشخص الى أكثر من وسيلة من هذه الوسائل ليجد لنفسه مخرجا من المآزق والصعاب التى تواجهه . فقد يلجأ مثلا الى أحلام اليقظة فى نفس الوقت الذى يشكو فيه من الآلام والأوجاع التى ليس لها أساس عضوى ، وربما وجد الأعذار الوجيهة لتبرير ما يفعله ، وفى نفس الوقت يسلك سلوكا صبيانيا أو يشكو الحنين الى أهــله .

لقد قمنا بدراسة كل نوع من أنواع التكيف الدفاعى لحماية الذات على حدة لكى لا يختلط علينا الأمر اذا خلطنا بين نماذج متعددة منها فى وقت واحد . ولكن الذى يلجأ الى احدى هذه الوسائل قد يستخدم واحدة أخرى أو أكثر الى جانبها . وغالبا ما يمكننا أن نتعرف على نموذج السلوك

المستخدم اذا كنا خبيرين بأنواع السلوك الانسانى ، الا أنه يندر أن نقف على الأسباب التى جعلت هذه النماذج بذاتها تصير عادة .

ويحدث أحيانا أن نلاحظ شخصا يسلك سلوكا به غرابة ، ومع ذلك يصعب أن نميز النموذج السلوكى الذى يتبعه ، اذ أن النماذج ليست مميزة بعضها عن بعض تمام التميز كالوسائل . فقد يثير الشخص شىء يبدو فى حقيقته تافه الأثر ، أو يظهر عليه الخوف لأسباب تدهش من تفاهتها أو ربما بدت أعماله غير منطقية لا هدف لها .

بعض الوسائل لها تاريخ بعيد :

اعتادت فتاة صغيرة أن تذهب راضية لقضاء حاجات والدتها من السوق ، ولكنها فجأة لم تعد راغبة فى الذهاب الى حانوت البدال المجاور . وحدث هذا اثر انتقال أسرتها الى الحى الجديد . فكان هذا السلوك الغامض من الفتاة مبعث مضايقة وحيرة لأمها ، اذ بينما أبدت الطفلة استعدادها للذهاب الى حانوت البدال الذى يقع فى الشارع الخلفى كانت تستعطف والدتها ألا ترسلها الى البدال المجاور . لقد بدا هذا الأمر غريبا مما دعا الأم أن تفكر مليا فيه ، ولكنها لم تصل الى تفسير لاصرار الطفلة على عدم الذهاب الى البدال المجاور . ولم تقف الأم على التفسير الحقيقى للأمر الا بعد فترة طويلة ، فقد كان الكاتب فى حانوت البدال

المجاور رجلا ضخم البنية ، عابس الوجه ، أجش الصوت ، وكانت دهشة الأم عظيمة عندما اكتشفت بأن ابنتها لم تشأ أن تذهب الى ذلك الحانوت بسبب هذا الرجل ، وكانت دهشتها أعظم عندما عرفت السبب .

كان هذا الكاتب يشبه الى حد كبير فى شكله ولهجته بوابا فى الحى الذى نزحت منه الأسرة ، وكان هذا البواب يبغض الأطفال فتجنبوه لموقفه العدائى منهم . وكانوا فعلا يخافونه ولو أنهم لم يعترفوا بذلك صراحة . فانعكس خوف الفتاة من ذلك البواب الى شبيهه الكاتب البرىء .

لقد كان يذكرها بطريقة لا شعورية بخوفها السابق من البواب . وقد حدث ما يعرف « بانتشار » رد الفعل ، اذ اتصل فى بادىء الأمر بشخص معين ثم جاوز منطقته فشمل رجلا آخر يشبهه بعض الشبه . ويحدث فى مثل هذه الأحوال أن يجهل الشخص شعوريا الأصل الذى نبع منه خوفه ، فيصبح من الصعب فى أغلب الحالات تفسير سلوك الشخص الا بعد دراسة عميقة للموقف من جميع جوانبه ، لأن رد فعل الخوف يبدو غير منطقى . وذلك يفسر كيف يتخذ الشخص حيلة للتكيف فى حين أن السبب فى اتخاذها ليس واضحا .

ولنضرب مثلا آخر لنوضح هذه النقطة : شاب فى الخامسة والعشرين من عمره كان يذهب الى عمله كل يوم ، ولكنه

كان يمتنع عن ركوب السيارة التى تقف عنـــد باب منزله مباشرة ويفضل عليها ركوب الترام الذى يبعد عنه بمسافة كبيرة ، وكان تصرفه هذا غريبا خصوصا وأن أصدقاءه الذين كانوا يقطنون فى حيه كانوا يركبون السيارة دائما . فكان يتركهم ويستقل الترام . ولم يسعهم الا أن يصفوا تصرفه هذا بالغرابة ولكنهم لم يعلقوا بأكثر من ذلك على سلوكه .

وقبل أن يبدو على الشاب هذا السلوك الغريب بسنين طويلة كان قد أصيب وهو صغير السن فى حادثة تصـــادم سيارة عامة باصابات خفيفة ولكن فى هذه الحادثة نفسها قتل رجل وأصيب آخرون بجراح خطيرة ، فذعرت والدته يومذاك ذعرا شديدا ، وكانت تصرخ بشدة أدخلت الرعب فى قلبه أكثر مما فعلته الحادثة نفسها . ومنذ ذلك الحين تجنب الفتى ركوب السيارة العامة واستمر على ذلك حتى كبر ، وعندما كان يسأله أصدقاؤه عن السر فى ذلك لم يكن فى استطاعته ابداء الأسباب وكان يقتصر على قوله « لا شىء غير أنى لا أميل الى ركوبها » الا أنه كان هناك سبب لرفضه الغريب — فى ظاهره — أن يركب السيارة . لم يكن من العسير فهم سلوكه ، ولو أنه هو شخصيا لم يستطع تعليله . فلقد توقف منذ وقت طويل عن التفكير فى ذلك الحادث المريع لأن ذكره مؤلم له أشد الألم ، ولكن على الرغم من عـــدم تذكره له فانه ترك أثرا بالغا فى نفسه دام مدة أطول مما بقيت الكدمات التى أصيب بها .

وعندما يكون سبب الخوف خافيا فأنه قد يدوم فترة طويلة من الزمن فضلا عن أنه اذا كان رد فعل الخوف لا يسبب متاعب لصاحبه فانه يستمر دون أن يجد ما يوقفه . ويوضح ذلك القصة التالية :

خرجت صديقتان لقضاء بعض المشتريات من أحد المتاجر ولما أرادتا الصعود الى الطابق العلوى اقترحت احداهما أن تستعملا السلم المتحرك بدلا من المصعد المزدحم ، ولكن زميلتها اعترضت على ذلك وزعمت أنهما سوف لا توفران الا القليل من الوقت . وأضافت أنها لم تستخدم السلم المتحرك قط . ولم تبد أسبابا لذلك ولكنها قالت ضاحكة بأنها تفضل المصعد ، وتملكها قليل من الخجل عندما أبدت صديقتها دهشتها لذلك .

لقد كان هناك سبب لذلك ، فقد كانت خائفة من استخدام السلم المتحرك ولكنها لم تكن تدرى شدة هذا الخوف . وواقع الأمر أنها عندما كانت طفلة صغيرة حذرتها أمها من استخدام السلم المتحرك ، وتنبأت ان هى أقدمت على ذلك أن يقع لها حادث مروع . وكبرت الفتاة حتى تعدت الثلاثين من عمرها وهى لا ترتاح الى فكرة استخدام السلم المتحرك ، وقد تنكر الفتاة ذلك الخوف ولكنه موجود متأصل فى نفسها تعلمته منذ أمد بعيد . وعلى الرغم من أنها لم تتذكر الأسباب لهذا الاحجام الا أنها كانت دائما تتجنب

استخدام السلم الذى حذرتها أمها من استعماله منذ صغرها .

كيف تؤثر التصرفات الماضية فى السلوك الحاضر :

نستطيع باستعراض كل هذه الحالات أن نشير الى أمر هام مشترك فيها : ان الطفلة الصغيرة لم تدرك لأول وهلة وجه الشبه بين كاتب البدال وبين البواب . لقد تجنبت البواب فى الماضى بقدر الامكان ، ولكنها لم تدرك أنها كانت تكبت خوفها منه . انه لم يكن خوفا شعوريا تعرفه وتتحدث عنه ، ولكنه خوف اختزن فى عقلها الباطن . أنها لم تنس المناسبات القليلة التى شعرت فيها بالخوف منه ولكنها لم تترك لنفسها الفرصة لكى تفكر فيها . وعندما جعلها شعورها الغريب نحو كاتب البدال تتردد فى الدخول الى الحانوت لم تربط بين الخوف الذى شعرت به وبين خوفها السابق من البواب ، وهذا هو السبب فى أنها لم تستطع أن تعلل لوالدتها استعدادها لتذهب الى الحانوت البعيد بدلا من ذهابها الى الحانوت القريب .

ويمكن أن نقول نفس الشىء عن الفتى الذى كان يستعمل الترام فى تنقلاته ويمتنع عن ركوب السيارة العامة . ان الحادث الذى وقع له كان تجربة مزعجة تملكه الرعب والنكد من جرائها حتى انه كان يضطرب اضطرابا شديدا لمجرد التفكير فيها . ولذلك أخفيت هذه الفكرة بعيدا عن عقله الواعى أى

أنها كبتت كما حدث ى حالة الطفلة والبواب ، ولا شك أن هذا الكبت أكثر راحة من استمرار التفكير فيها .

أما السيدة التى كانت تفضل المصعد على السلم المتحرك ، فانها قد نسيت منذ عهد بعيد تحذيرات والدتها عن استخدام السلم المتحرك ، ولكن الاحتمالات المرعبة التى أدخلت فى روعها منذ طفولتها تركت فى نفسها أثرا باقيا . ان الانسان يحاول أن يبتعد دائما عن الذكريات المزعجة لأنها تبعث الألم فى النفس ، ومع ذلك فلا يفتأ سلوك الانسان يتأثر بهذه الذكريا ت.

ومما يلاحظ أنه لم يقع نسيان كامل فى أى حالة من تلك الأمثلة السابقة ، وهذا ما يحدث غالبا عندما يقع لنا حادث يدخل فى نفوسنا الرعب أو يتملكنا منه الخجل ، فاننا « ننساه » ولكن فقط الى الحد الذى يحجبه فى أغوار عقولنا أى فى العقل الباطن ، فلا تندثر ذكراه كلية ولكنها تظهر لتثبت وجودها أحيانا بطرق غريبة .

الكبت يخدم غرضا :

وغالبا ما يفسر لنا هذا النوع من الكبت السلوك الغريب الذى نلاحظه فى الناس أو فى أنفسنا . ان سبب الكبت يكمن وراء محاولتنا مواجهة حاجاتنا الاجتماعية الهامة . والكبت الذى يحدث لذكرى معينة يساعد بطريقة ما على اشباع رغبتنا فى الفوز برضا الناس أو الشعور بالنجاح أو التجانس مع غيرنا وهكذا يساعدنا الكبت على تفادى التوتر .

واذا حدث ما يثير فى نفوسنا الخوف أو الخجل شعرنا بعدم الارتياح لهبوط قدر أنفسنا ، فنحاول جاهدين أن نخفى ذلك عن الناس حتى لا نفقد حسن ظنهم بنا ، فنتعرض لسخطهم . اننا نشعر بأننا قد فشلنا ، وهذا شعور مؤلم ، ونشعر أيضا باضطراب وقلق لاختلافنا عن غيرنا . وأى تفسير من هذه يوضح لنا تعليل الكبت الذى يصيب بعض الأفكار والذكريات .

اعادة تركيب القصة :

هل يتسلط عليك شىء تفعله باستمرار ويسبب لك حرجا أو اضطرابا ؟ هل أنت فى حيرة من أمرك فى شأنه ؟ من المفيد أن تتحدث عنه مع شخص تثق به وله خبرة تعين على تفسيره لك . أما أن تخاف وتكتم هذا الخوف فان ذلك يعمل غالبا على تجسيم الأمر ، فضلا عن أنه يزيد فى اضطرابك . لا تحبس خوفك بل تحدث عنه مع شخص آخر ، واستمع لرأيه فيه ، على أن يكون رأيا له وزن تقدره وتتقبله . فان الصراحة فى مواجهة الخوف تساعد كثيرا على التغلب عليه وخاصة اذا كنت تطلب عون اخصائى نفسانى فان له من الخبرة ما يعينك على التخلص منه .

ان المخاوف المكبوتة هى التى تنغص عليك حياتك وتفسد تكيفك الموفق . وليس الكبت ازاحة شعورية لخوف يبعث فيك القلق ، بل ان الجزء اللاشعورى من العقل هو الذى يحاول أن يزيح العوامل المقلقة .

وعندما يكون الشخص على علم بمخاوفه ويحاول شعوريا ألا يفكر فيها ويمتنع عن ذكرها فعند ذلك يقال انه يكبتها عمدا . وعادة لا يمكنه أن يعفى نفسه من التفكير فيها والقلق عليها ، ان تعمّد كبت الأفكار المؤلمة قد يكون مصدرا للاضطراب والاكتئاب ، وهو جهد يبذله الانسان وهو متيقظ له تمام اليقظة ، وكثيرا ما يخجل منه . وبينما يهدف كل من الكبت الشعورى واللاشعورى الى تحقيق غرض واحد ، الا أنهما يختلفان فى طريقة عملهما . فكلاهما عمليتان عقليتان ولكن احداهما تعمل دون وعى منا بينما تدرك عمل الأخرى تمام الادراك ، وهذا الكلام ينطبق عندما يخالجنا الشعور بالأثم من جراء عمل أتيناه أو فكرة تساورنا فاذا أخفيناها فى ثنايا أفكارنا وجعلنا نرددها لأنفسنا فانها سوف تزداد أهمية . فاذا عجزنا عن أن ترضى نفوسنا عنها حاولنا حل المشكلة عن طريق الكبت الشعورى لكل ما يتصل بها . ولكن هذا الكبت لا يؤدى الى تخفيف التوتر الذى نشعر به ازاء هذه المشكلة كما أنه لا يساعد على حلها .

وكذلك القمع اللاشعورى لا يسعف فى مثل هذه المواقف فان المشكلة لن تندثر بل تعاود الظهور بعد فترة من الزمن مستترة فى صورة أخرى حيث تكون مصدرا لمتاعب أشد من ذى قبل كما بينا فى الأمثلة السابقة .

ونصيحتنا أن تتحدث عن مشكلاتك مع شخص تثق به حتى تستأنس برأيه ، واطلب نصحه ، وسوف ترى أن التنفيس عما يثقل صدرك من مشكلات سيخفف من حدتها ، وسيجعلك أقل قلقا عليها ، وأظن انك توافقني فى الرأى على أن هذه النصيحة جديرة بالتجربة .

انك لست الشخص الوحيد :

لا تظن أنك الشخص الوحيد الذى تقلقه مخاوف معينة أو ذكريات مخجلة أو رغبة محيرة ، فكل تجربة عانيت منها قد مرت بغيرك من الناس ، ولاقوا منها مثل ما تلقى . ولا توجد أمنيه لك لم تصادف هوى عند غيرك .

ولما كان جميع أفراد الجنس البشرى يشتركون فى حاجاتهم العضوية الأساسية التى يجب اشباعها ضمانا لبقاء حياتهم ، كما يشتركون فى حاجاتهم الاجتماعية الضرورية التى يجب قضاؤها لينعموا بحياة سعيدة راضية ، فانهم جميعا أيضا يصطدمون بمشكلات أثناء محاولتهم اشباع تلك الحاجات، وهناك تشابه ظاهر فى متاعب البشر ومشكلاتهم ولذلك كان من المستطاع الوصول الى توجيهات عامة للتغلب عليها .

أنت فرد ، وبديهى أنك تختلف فى نواح كثيرة عن أى فرد آخر ، الا أنك فى نفس الوقت شخصية انسانية تشترك مع

بنى البشر فى حاجات متشابهة ومصاعب متشابهة ووسائل متشابهة لمواجهة المشكلات ، وهذه الحقيقة تزيح عن كاهلك عبئا ثقيلا اذا كنت تكتم فى نفسك غما لأنك تشعر بالعجز عن النجاح أو تصادف صعوبة فى التكيف الاجتماعى أو تقابل تجربة مهينة أو أمنية مخزية .

ان الفشل والوقوع فى الخطأ وعدم صواب الحكم هنات انسانية عامة ، ولا لوم عليك الا اذا أحجمت عن تحسين مجريات الأمور .

ان الفشل فى حد ذاته ليست له أهمية كبرى ، ولكن الرضا بالفشل هو الذى يجب أن يسترعى اهتمامك . والوقوع فى الخطأ ليس شيئا خطيرا ، ولكن العلم بالخطأ مع الاستمرار فيه أمر غير جائز ولا مقبول . فاذا تردى المرء فى مثل هذه المتاعب فلا ريب أنه فى حاجة الى المعونة لتسوية أموره .

الفصل السابع عشر

الحياة الصحيحة هى الحياة الاجتماعية :

فى كثير من الأحيان تصادف الشخص صعوبة فى التكيف لما حوله فيتراجع أمام الصعوبات بطريقة تختلف عن الطرق التى سبق أن ذكرناها . فقد لا تكون أحلام اليقظة هى الطريقة التى يلجأ اليها كمخرج من الضيق الذى يعانيه ، وقد لا تكون حنينا الى ذكريات الماضى ، فان هناك عددا من

الوسائل المختلفة للتهرب من المشكلات وقد لا تكون ذات أثر فعال فى تحقيق ما يرجوه الشخص كالطـرق التى سبق ذكرها ولكنها تمس المشكلات القائمة مسا سطحيا .

العزلة الاجتماعية :

يود أغلبنا أن يأنس الى صحبة غيره من الناس ، كذلك يحب أغلبنا أن يشعر بأنه محبوب ممن حوله ، فاذا تعذر على شخص أن ينجح فى علاقاته الاجتماعية فقد يبدو أسهل عليه أن يتفاداها من أن يعمل على تحسينها ، وهذا مالا يجوز الالتجاء اليه ، وان يكن غالبا السبيل الوحيد الذى يحاول به الفرد تحقيق التكيف .

وقد يجنح شخص الى العزلة حتى ليتجنب كل اتصال بغيره من الناس ، والمتطرف فى هذا السلوك هو الشخص الذى يعيش كالراهب فى صومعة ، لا يأخذ بنصيب فى حياة الأسرة أو نشاط المجتمع . وقد ترى أحيانا فتى أو فتـاة يسير فى هذا الاتجاه ولو أن سلوكه بطبيعة الحال أقل تطرفا .

ولنضرب لذلك مثل الطالب الذى كان دائما منفردا بنفسه ، ففى الفترات التى بين الدروس كان لا يختلط بغيره من الأولاد ، بل تراه وكأنه غارق فى أفكاره ، وبعد انتهـاء اليوم الدراسى لا يبقى فى المدرسة كغيره ليلعب أو يأخذ بنصيب فى أوجه النشاط المختلفة وفوق ذلك فلم يكن

عضوا فى أية جماعة أو ندوة أو فرقة فى المدرسة ، ولم يحدث أن دعا أحدا من التلاميذ لزيارته فى منزله أو دعاه أحد الى بيته ، ولكنه كان يقول انه يفضل القراءة والاستذكار وأنه يفضل أن يكون دائما بمفرده .

وفى الحقيقة ان الطالب لم يكن ماهرا فى الألعاب ، وكان يشعر بعجز ظاهر فى ميادين الرياضة ، وكان قبل أن يلتحق بالمدرسة الثانوية يلعب دائما مع من هم دونه سنا ، فكان يشعر بأنه متفوق عليهم ، ولم يلحظ عليه أحد البطء أو الارتباك . أما فى المدرسة الثانوية فلم يكن فى مقدوره أن يتصل بصغار التلاميذ ، ولم يكن قادرا على الوقوف على قدم المساواة مع زملائه فى النواحى الرياضية مما جعله شديد الحساسية حتى أنه انكمش عن مخالطة الآخرين فى المواقف التى لا تتضمن مجهودا عضليا أو مهارة رياضية . فكان دائما يخالجه الشعور بالخوف من أن يسخر منه زملاؤه باللفظ أو الاشارة ، فازداد بعدا عن زملائه وانفرد بنفسه وسرعان ما تجنب الأولاد فى المدرسة وفى خارج المدرسة وبدأ يعتقد أنه شخص شاذ .

وكم كان من المستحسن لو أن الطالب تفهم الميول الانسانية الطبيعية التى سببت سلوكه هذا . ليس هناك شك فى أنه كان يرغب فى حسن القبول لدى زملائه ، ولكنه لم يدرك أن ما ينقصه هو ممارسة الألعاب الرياضية والتدريب على

تقوية عضلاته وتحسين استعداده . وكان يستطيع أن يجد المساعدة لو طلب نصيحة أستاذ التربية البدنية بالمدرسة . فمتى أمكنه الاندماج مع زملائه فى الملاعب الرياضية لم يشعر بالميل الى تجنبهم فى جميع الميادين الاجتماعية ، وربما كان فى استطاعته أن يشترك فى تحرير مجلة المدرسة أو فريق التمثيل بها فيجد بغيته وينشد مكانته فى ميدان غير ميادين النشاط الرياضى . لقد تجنب غيره من التلاميذ لأنه لم يكن يشعر بأنه موفق فى الاندماج معهم فضلا عن أنه لم يكن واثقا من حسن قبوله لديهم ، ولكى لا يفشل فى اشباع هذه الحاجات الهامة (التى نشترك فيها جميعا) فانه قاطع الناس فأصبح وحيدا منفردا تعيسا .

معرفة الانسان نفسه تقضى على العزلة :

وغالبا ما يسلك الكبار مثل هذا السلوك . فمثلا ذلك الموظف الذى كان يبدو أنه يجد لذة فى العزلة ولكنه فى واقع الأمر كان غير راض عن نفسه يشبه الطالب فى المثال السابق على الرغم من أنه كان يكبره بعشر سنوات ، وكان ينتظر منه أن يكون أكثر تفهما لموقفه ولكن كبر السن لا يعنى فى ذاته القدرة على هذا الفهم ، فالكبار أيضا قد يفيدون اذا استأنسوا بآراء غيرهم .

رحب رجل بوظيفته الجديدة اذ أن الفرصة كانت سانحة أمامه للكسب وللترقى ، ولكنه لم يكن واثقا من

الأساليب الصحيحة التى يتبعها لتنظيم عمله اليومى فكان مترددا فى الاعتماد على رأيه الخاص ، كما أنه تردد فى طلب المعونة أو النصيحة ممن حوله . ولذلك كان يصدر أوامره فى عنف وعبوس ، ولم يعرف الدعابة مع مرءوسيه ، فقد كان يخشى أن يفقد هيبته بينهم فابتعد عنهم حتى لا يجد واحد منهم فرصة لينقد أسلوبه فى العمل .

وبينما كان يتناول طعام الغداء بمفرده كان يحسد الآخرين لروح المرح التى كانت تسودهم وهم يتناولون طعامهم فى جماعات . ولم يستطع أن يلقى بأوامره لمرءوسيه بطريقة ودية مع أنه كان لا يريد أن يتعالى عليهم ، فلم يكن سلوكه ناشئا عن كراهيته للآخرين ولكن عن عدم ثقته بنفسه فى علاقاته الشخصية معهم . وكان سلوكه يخفى وراءه شعورا بعدم الملاءمة أو الصلاحية ويبعث فى نفسه القلق كما كان يحجب رغبة شديدة نحو المودة والتعاطف ولو كان قد توقف قليلا ليدرك أن مرءوسيه على استعداد ليعترفوا به كرئيس لهم لشعر بطمأنينة أكثر ، اذ أن مرءوسيه يعلمون بأن واجبه أن يوجههم ، وهم يسلّمون بذلك الا أنه لم يستطع أن يتخذ طريقة ودية تبعث الثقة فى نفسه وتشعره بأنه يتصرف تصرفا مقبولا .

ان عدم فهم الانسان لنفسه يجلب الكثير من المتاعب والتعاسة . وشدة الحساسية تنمو مع عدم الطمأنينة . وقد

يصل الموقف الى حد لا يمكن اصلاحه الا بمعاونة خبير مدرب يستطيع الكشف عن المشكلات الذاتية المؤثرة ، ويعين على تنمية الثقة بالنفس . وقد كان هذا الموظف فى حاجة ماسة الى مثل هذه المعونة لأنه أصبح غارقا فى مسئوليات عمله الجديد ، حتى أنه كلما زاد تفكيرا فيها زاد هما واضطرابا . مثل هذا الموقف المعقد فى حاجة الى وجهة نظر موضوعية خالية من الهوى كى يصل الى حله ، أما تجنب الاختلاط بالناس فلن يساعد على تيسير الأمور .

الشعور بالنقص يعوق الصلات الاجتماعية :

هناك مثال آخر لفتاة كانت تشعر بالوحدة ومع ذلك تتهرب من تكوين أية صلة اجتماعية بغيرها . ولكن قصة هذه الفتاة تختلف عن سواها ، فالسلوك الواحد ينبعث من أسباب يختلف بعضها عن بعض كل الاختلاف (ومن المهم أن تفهم هذه الحقيقة لأنك اذا لم تحصل على معلومات وافية كنت عرضة للخطأ فى تأويل سلوك أخواتك ومعارفك) .

عندما كانت هذه الفتاة فى المدرسة لم يكن يبدو عليها الاهتمام بالنشاط الحر أو الهوايات ، الا أنها كانت مجدة فى تحصيل دروسها فكانت تمضى أكثر وقتها فى المكتبة أو فى الاستذكار بمنزلها . كانت تمشى بمفردها من البيت الى المدرسة وتبقى فى عزلة عن الآخرين فى أثناء فترات الراحة وأثناء تناول طعام الغداء ، وكانت كالطالب فى المثال الذى

سبق ذكره ، يخالجها الشعور بعدم التوفيق . ولذلك ابتعدت عن الآخرين تفاديا لما قد يوجهونه اليها من نقد .

والغريب فى حالة هذه الفتاة أنه لم يكن هناك أساس واقعى لشعورها بالنقص بالنسبة للآخرين ، فانها كانت مجدة فى تحصيل الدروس كما أنها كانت جميلة حسنة الهندام تجيد الرقص ، ولو أنه لم يعرف عنها ذلك الا نفر قليل من زميلاتها فى المدرسة . فلم يكن لديها اذن من الأسباب الحقيقية ما يدعوها لأن تكون غير واثقة من نفسها ولكنها كانت معتقدة فى قرارتها أنها غير مجدة ولا رشيقة ولا ماهرة فى أى عمل تحاول أن تقوم به . وهكذا لم تكن سنو دراستها فترة سعيدة ى حياتها ، ومن سوء الحظ أنها لم تتوقف لحظة لتنظر فى الحقائق التى تكتنف موقفها على الرغم مما كان ينتابها من شعور غامض بالارتباك والحيرة ازاء ما تفتقر اليه من طمأنينة . وعلى مر الأيام ازداد تباعدها عن الناس كما ازداد شعورها بالاضطراب كلما اضطرتها الظروف للاتصال الاجتماعى بهم .

وعندما أكملت تعليمها والتحقت بوظيفة لازمها نفس الشعور بالاضطراب وعدم الطمأنينة وكانت فى مقر عملها واحدة من بين كثيرات من الكاتبات ، فكانت تعجب من عدم قدرتها على التحدث مع زميلاتها فى غير كلفة . لقد كانت تسمعهن يتفقن على الذهاب معا الى دور السينما أو لتناول

الشاى أو الى رحلة خلوية ولكنها كعادتها لم تبذل أى مجهود لتندمج فيهن وتشعر أنها واحدة منهن . وكن يشركنها فى بادى الأمر فى تدبيرهن الا أنهن لمسن فيها التباعد فتركنها وشأنها . وكم تمنت الفتاة أن تستطيع الحديث الجذاب ولكنها كانت تشعر بأنها لا تجيده ، ففضلت أن تظل فى الصف الخلفى ، أو أن تنظر الى غيرها فى اعجاب وتحسدهن على مرحهن وتنقم على نفسها وعلى الحياة كلها .

ترى ما الأسباب التى جعلت الفتاة تنعزل عن الأخريات ومع ذلك تتبرم بعزلتها وعدم قدرتها على الاختلاط ؟ وما الذى جعلها تسلك فى عملها نفس الطريقة التى كانت تسلكها فى المدرسة مع ما كانت تجلبه لها من تعاسة ؟ ان لكل سلوك دائما سببا يفسره ولو أن الفتاة توقفت لحظة لتنظر فى الأمور بصراحة وأمانة وشمول ، ولو أنها تحدثت فى موقفها مع معلمتها بالمدرسة أو رئيسها فى العمل أو مع أى شخص خبير فى المشكلات الشخصية لكان من المحتمل أن تنعم بحياة أسعد ، ولكانت تصل الى توثيق علاقاتها الاجتماعية . وبذلك كانت تجد الرضا والسعادة فى حياتها .

الشعور بالنقص وراءه قصة :

وقصة حياة هذه الفتاة أنه كان لها أختان توأمان تكبرانها بسنتين ، والتوائم دائما محط الأنظار بحكم هذه الخاصية وحدها ، ولكنهما فى قصتنا هذه كانتا ممتازتين بجمالهما

وجدهما ومودتهما للناس، وسرعان ما أصبحتا مركز الاهتمام فى البيت وكذلك فى المدرسة منذ أن كانتا فى روضة الأطفال فلقيت فتاتنا أمامها منافسة قوية من شقيقتيها التوأمتين اللتين كانتا متفوقتين عليها فى كل مناسبة ومن كل وجهة .

حقا كانت تقاريرها فى المدرسة جيدة ولكن تقارير أختيها كانت ممتازة ، وكانت ضفائر الفتاة أنيقة مسترسلة ولكن شعر أختيها الذهبى المجعد اللامع كان أكثر جذبا للأنظار . ومما زاد الأمر صعوبة عليها أنه عندما كبرت أختاها زانهما اللطف والثقة بالنفس فى كل المواقف مما جعلها تشعر الى جانبهما بالارتباك وعدم الكياسة ، فهما تتحدثان فى بشر وانشراح بينما تستسلم الفتاة للهدوء . وكانت البسمة على وجهيهما حلوة جذابة فى حين كان وجه الفتاة جامدا الا من علامات الضجر . وعلى العموم فسلوكها لم يكن يعبر مطلقا عن روح المودة فى حين أنها تتمنى أن تكون صديقة الجميع .

واستمرت هذه الحال لسنوات عديدة ، حتى اذا ما قاربت الفتاة العشرين من عمرها اقتنعت فى قرارة نفسها بأنها كئيبة ثقيلة الفهم . ولسوء الحظ لم يصادفها من يقول لها أنها على جانب كبير من الحسن والجمال ، ولم يساعدها أحد على الخروج من عزلتها وصمتها ، فتصبح مثل أختيها جميلة جذابة راضية عن نفسها وتشعر بالسعادة والتوفيق فى التعامل مع الناس .

كان شعور الفتاة بعدم جاذبيتها متأصلا فى نفسها ، مما جعلها تبتعد عن الناس وتتجنب كل مناسبة أو موقف تتصل فيه بهم . لقد كان خيرا لها لو أدركت أن الأفـراد جميعا يختلفون بعضهم عن بعض ، وأن لكل منهم محاسنه ومزاياه ولكن الاتجاهات التى شبت عليها الفتاة منذ طفولتها تمكنت من نفسها والتصقت بها ، ففى المدرسة ثم فى العمل اقتنعت بأنها لا تستطيع أن تقف على قدم المساواة مع زميلاتها . ولم تكف لحظة واحدة عن التمنى أن تكون غير ما هى عليه ، ولكنها لسوء الحظ لم تتقدم خطوة واحدة عن مجرد التمنى. على أن الأختين بالرغم مما لهما من جاذبية لم يكن تفوقهما بالدرجة التى تشعر معها الفتاة بأنها أقل منهما فى كل صغيرة وكبيرة ..

ولكل شخص فرديته التى يجب النظر اليها بعين الاعتبار والعمل على تنميتها . وغالبا ما تحاول الفتيات أن يقلدن من يعجبن بهن ممن هن أكبر سنا منهن ، أو يقلدن نجوم السينما أو النابغين من الفنانين ولا ريب فى أنهن من غير شك يتعلمن من غيرهن ، الا أن هذا يجب أن يرتكز على ثقتهن بطبيعة أنفسهن . فاذا ما استطعن أن يركزن اهتمامهن فى مميزاتهن الخاصة بهن ، وعملن على تنميـة مواهبهن وخصائصهن أصبحن اكثر توفيقا فى علاقاتهن الاجتماعية ، وأعظم سعادة فى حياتهن كأفراد .

ولكى تسير على سجيتك عليك أن تعرف نفسك . وهذا يتطلب منك دراسة بأمانة وواقعية . ومتى توفر هذا صار الطريق أمامك ممهدا .

تحسين العلاقات الاجتماعية:

من خصائص الطبيعة البشرية ميل الناس الى الاجتماع بعضهم مع بعض ، ومن المشاهد المألوف أنهم يستمتعون معا بمظاهر النشاط الاجتماعى . فالحياة الموفقة هى الحياة الاجتماعية والشخص الذى يتمسك بالعزلة يثير مشكلة خطيرة من سوء التكيف ، بل ويقيم الدليل على أنه غير سعيد ولا راض . وليست هناك قاعدة يمكن لكل شخص الاهتداء بها لكى يكون محبوبا من غيره موفقا فى حياته الاجتماعية ، الا أنه من الممكن أن ندلى ببعض التوجيهات التى تعين على تحقيق ذلك .

ولعل أهم هذه التوجيهات ما سبق أن أشرنا اليه ، وهو ضرورة مواجهة الوقائع ، ففى حالة الفتاة (شقيقة التوأمتين) كانت تلك الوقائع مشجعة ، ولكن متاعبها نشأت من أنها لم تعر مميزاتها الشخصية أى اهتمام لأنها غلبت على أمرها أمام مميزات أختيها البارزة . وكذلك فىحالة الطالب كان فى امكانه أن يستمتع بحياة مدرسية مستقرة لو أنه تفهم مشكلاته وواجهها بطريقة واقعية . وبالمثل أيضا لو أن ذلك الموظف عرف مقدرته على ادارة عمله لكان أكثر توفيقا فى

علاقاته الشخصية مع مرءوسيه . فعلينا اذن أن نواجه الحقائق دائما فان نمو الشخصية يتطلب ذلك .

ومن التوجيهات المساعدة بوجه عام أن يكون تفكيرك فى نفسك أقل من تفكيرك فى غيرك ، فقد يحدث مثلا اذا دعيت الى حفل أن يساورك القلق على مظهرك ومقارنته بمظهر سائر المدعويين ، فاذا ما كانت أفكارك كلها تدورحول نفسك كنت شديد الحساسية ولازمك الارتباك . وما يجب أن تعمله هو أن تبذل قصارى جهدك فى أن تبدو فى خير مظهر قبل ذهابك للحفل ، ومتى فعلت ذلك فانس كل ما يتعلق بالمظهر . فكر فى غيرك من المدعوين وامتدح حسن مظهرهم ، فكل شخص يستهويه المديح ، وسرعان ما تجد من جاءك ليمتدحك — وذلك متى تغلبت على تلك الحساسية الشديدة .

ومما ننصح به أيضا توجيه اهتمامك نحو الناس . لماذا لا تحاول أن تكتشف ما يستهوى زميلك وتهتم بالاصغاء اليه وهو يتحدث عن هوايته ؟ فسرعان ما تدرك أنك قد أتحت الفرصة لهذا الزميل كى يستمتع بوقته . وهكذا تجد أنك كلما أقللت من التفكير فى نفسك تمكنت من قضاء وقت أسعد، فاننا نصبح أكثر اتزانا، وأعظم ارتياحا وأغزر استمتاعا اذا ما نسينا أنفسنا . وتكون المتعة المحيطة بنا هى التى تستغرق كل اهتمامنا ، فلا يتسع الوقت للقلق على حسن

مظهرنا أو صواب تصرفاتنا . حاول ذلك فلعل هذه التوجيهات اليسيرة تغير مجرى امورك . ان الشخص الذى يتجنب مواجهة مشكلات تكيفه بالانزواء عن الناس انما ينم على عجزه عن تفهم نفسه . والتعود على الانفراد والوحدة لا يعدو أن يكون هروبا من المواقف الحرجة . ويختلف الناس فى مواجهة الصعاب ، فترى شخصا يلجأ الى أحلام اليقظة وآخر يعيش على ذكريات أحداث مرت به ، بينما يميل الآخرون الى التهرب من المشكلات بانطوائهم على أنفسهم .

ومهما كانت الطريقة التى تتبع فان الغرض منها هو التخلص من التوتر الناجم عن شعورنا بالفشل وما يلازمه من اضطراب . والاتجاه الصائب هو أن نكتشف علة اضطرابنا ونعالج أسبابها ، فلا يكون هنا ما يدعو الى الالتجاء الى أحلام اليقظة أو الارتداد أو العزلة . لأننا سوف نكون فى شغل شاغل بالتمتع بالحياة .

الفصل الثامن عشر

لعبة الحياة :

ان أكثر الناس يقبلون على الألعاب التى يجيدونها . فلن يكون من دواعى سرورى أن أحاول لعب تنس الطاولة مثلا وأرى خصمى يسجل الاصابة تلو الأخرى بينما أمضى أغلب الوقت ألاحق الكرات التى أخطأتها ، فى حين يسرنى أن

ألعب وأشعر بأنى على الأقل متعادل مع خصمى ، وعندئذ سواء كسبت أو خسرت فانى أستمتع باللعب لأنى أجيده ، وأصل به الى نتيجة ترضينى .

ولكل لعبة مهما كان نوعها قواعد وقوانين خاصة يجب اتباعها ، ويعرف اللاعبون ما يجب أن يتبعوه وما يجب أن يتجنبوه وكلما درسوا ومارسوا هذه القوانين أجادوا اللعب.

اللاعبون واللعبة :

وهناك قواعد وقوانين تعمل أيضا على تحسين لعبة الحياة وانك تقوم بدورك فيها مع عدد غير محدود من الناس . ويندر أن تلعب بمفردك ، ولكنك فى أغلب الأحيان تشترك مع الناس قل عددهم أو كثر . وفى كثير من الأحيان يكون المرء واثقا من خطواته المتتابعة فى المجتمع . وفى كل خطوة يتوقف ليسائل نفسه عما اذا كان قد أخطأه التوفيق فيها . ولعلك رجوت فى حين أو آخر لو أمكنك الاستعانة بقواعد وقوانين تسعفك أو وجدت من يأخذ بيدك ليرشدك الى الطريق الصحيح . وبديهى أن قواعد لعبة الحياة ليست ثابتة محدودة كقوانين الألعاب الرياضية لأن مواقف الحياة فى تغير مستمر ، فلا يمكن أن تتحكم فيها قواعد رتيبة ثابتة . وأجدر بنا أن نتصرف فى ضوء خبراتنا السابقة وبما يوافق التغيير الطارىء ، وعلينا أن نتكيف حسب التغيرات المستمرة التى تتضمنها حياتنا اليومية فهذه الحياة تتطلب

ومع أن العامل الجثمانى قد لا يكون سببا مباشرا فى الصعوبة القائمة الا أنه قد يكون سببا مساعدا ، ولذلك يكون الفحص الجثمانى الدقيق فى المكان الأول من الأهمية اذا كنا نبغى التوفيق فى لعبة الحياة . فعليك اذن أن تستشير طبيبك كلما دعت الحاجة .

أما اذا لم يكن العامل الجثمانى هو السبب فى هبوط عملك دون المستوى فالخطوة الثانية اذن أن تنظر فى العوامل الاجتماعية التى قد تكون سببا للعلة القائمة ، ولا يمكن النظر فى العوامل الاجتماعية الا اذا عرفت الحاجات الاجتماعية التى تكمن وراء جميع أنواع السلوك والاتجاهات . فنقص الوزن وسرعة التعب أو الألم الموضعى يمكن أن نعرفها فى الحال كأعراض توحى بأن هناك سببا جثمانيا للمشكلة القائمة ، وهى تلقى أهمية أكثر من الأعراض التى توحى بوجود سبب وجدانى للمشكلة مثل فقد الاهتمام بالناس أو الخوف أو الهم المقيم .

وانا لنعلم أن الأعراض الجثمانية تكون أحيانا مصدرا للهم حتى ولو لم يكن لها علة ظاهرة ، فبينما يكون النقص فى الوزن نتيجة لفقد الاشتهاء ، فقد يكون نتيجة للقلق أو الاضطراب أو الخوف . وبديهى أن التعب ينجم عن الملل كما ينجم عن شدة الاجهاد ، ولقد سبق أن بيّنا أن آلام الظهر قد تنجم عن حمل الهموم تماما كما تنجم عن حمل الأثقال

ان هذه الأعراض الجثمانية وغيرها قد تنجم عن مشكلات وجدانية تصاحبها بطبيعة الحال أعراض وجدانية ، فحدة الطبع من الأعراض الوجدانية وكذلك الاستغراق المتكرر فى أحلام اليقظة والتشاجر المستمر والعزلة أو المغالاة فى الالتجاء الى احدى الوسائل التى سبق ذكرها . ومن الواجب التعرف على هذه الأعراض وتفهمها لأنها دليل على قيام مشكلات وجدانية كما تدل الحمى والرعشة والآلام على وجود متاعب جثمانية ، وهذه جميعا تعوق الحياة الطيبة . فمتى ظهرت أعراض اعتلال فى الصحة الجثمانية أو النفسية وقفت عوائق فى سبيل القيام بأهم لعبة نمارسها وهى لعبة الحياة .

هل تحب أن تلعب :

لعلك تعلم أننا نستمتع بالأشياء التى نجيد عملها فان لم يوجد ما يعوقنا فى لعبنا فاننا نجيد اللعب ونوفق فيه ، وبذلك نصيب لذة كبرى منه . ان الحياة هى النشاط ، فمن الخير أن نستعرض الاتجاهات التى يكون نشاطنا باديا فيها — فتلك هى اتجاهات حياتنا — ثم نحكم على مدى توفيقنا وكفايتنا فيها . فاذا كنا قد أصبنا توفيقا فيها كان ذلك دليلا على أننا استمتعنا بما مارسناه أى أننا كنا نؤديه ونحن يحدونا البشر والسعادة .

وهذا القول صحيح حتى ولو كان أحد مظاهر نشاطنا لا يرتفع الى مستوى غيره من المظاهر ، فلن يستطيع المرء أن

يبلغ الكمال ويلقى ما يرضيه فى كل النواحى . ولعل هذا من الخير ، لأننا لو رضينا وقنعنا لفقدنا لذة العمل على تحسين أحوالنا وترقية أنفسنا وتنمية أفكارنا . وعلينا فى معترك الحياة أن نهتم اهتماما خاصا بالتجارب التى لا نرضى عن انتاجنا فيها ، ولن يتيسر لنا الارتفاع بمستوانا الا اذا عرفنا ما يقبل التحسن من خبراتنا فنعمل على تدعيمه . أما اذا رفضنا مواجهة الأمر الواقع وتعمدنا أن نغمض أعيننا عن الحقائق الراهنه ، فلن نسير خطوة واحدة نحو ترقية أنفسنا بل نظل سادرين فى التهرب من الحقيقة ، فالمراجعة الصريحة أكثر متعة من الدور الذى ينطوى على التهرب فهلا توقفت لتحاسب نفسك عن نوع الدورالذى تلعبه فى حياتك ؟

هل أنت متفهم للقواعد والأصول :

اذا كنت تلجأ لأحلام اليقظة لتستبدل ما هو حادث فعلا بما تتمنى أن يحدث ، ثم تقنع راضيا بأحلامك وحدها فانك ولا شك تبقى فى مستوى يتصف بالعجز فى حياتك فتفقد المتعة بهذه الحياة . وعلى النقيض من ذلك اذا كنت تلجأ الى أحلام اليقظة لترسم الخطط لما تستطيع أن تنفذه لتغير ما هو واقع فعلا الى ماتتمنى أن يكون ، ثم تشرع فى تنفيذ هذه الخطط ، فلا شك أيضا أنك تتوقع فى هذه الحالة أن ترتفع مقدرتك وكفايتك فى الحياة فيزداد نتيجة لذلك شعورك بالسعادة فى لعبة الحياة .

ولنفرض أنك تواجه متاعب فى مسايرة طبيعة عملك

الجديد فى وظيفتك أو فى مدرستك الجديدة فانك اذا قضيت الوقت تعيش على ذكرى الأيام السعيدة التى أمضيتها مع زملائك القدامى فى عملك السابق ، فلن تصل الى أبعد من الذكريات الجميلة ، غير أن هذه لن تساعدك كثيرا على مواجهة موقفك الحالى . ولكنك اذا رجعت بالذاكرة الى الوراء محاولا أن تتعرف الأسباب التى ساعدتك على التوفيق فى الماضى وكذلك الأسباب التى دعت الى فشلك فى الحاضر فان هذا يكون بداية خطة تضعها لتبديل الطريقة التى تعالج التكيف للموقف الجديد .

فمثلا لو كنت قد اعتدت التفاخر بأعمالك وقدراتك، فلعله من الأجدر بك أن تتوقف هنيهة لتسائل نفسك اذا ما كنت أهلا لهذا التفاخر ، وعليك أن تواجه الحقيقة اذا ما كنت تتخذ التباهى شعارا يرفع من قدرتك على النجاح .

لقد كنت فى الواقع تحاول أن تؤثر فى نفسك وتؤكد لشخصك أنك موفق فى عملك وتصرفاتك وحياتك ، ولكن خير لك أن تعمل على رفع قدرتك على العمل وألا تقنع بالقول دون الفعل .

ومهما كانت الطريقة التى تواجه بها مشكلات الحياة (واذكر دائما أن لكل شخص صعوباته ومشكلاته فى الحياة) فمن المهم أن تعرف جدوى الطريقة التى تواجهها بها . وليس من المهم أن تعرف طرق التهرب التى كنت تلجأ اليها ، فهناك أنواع كثيرة يلجأ كل منا الى واحدة أو أخرى منها ، ولكن

يجب أن تدرك انك تتهرب ، فذلك الوعى على جانب كبير من الأهمية .

واذا كنا نتبع طريقة واضحة لمواجهة الحياة فاننا نستطيع أن نحصى مالنا وماعلينا، ونقدر كل مسئولياتنا كمايفعل رجال الأعمال ، غير أننا لا نستطيع أن نقيس نجاحنا فى الحياة بنفس مقاييسه المادية . ولا نستطيع أن نتكلم بلغة الدخل والربح فى فترة معينة من الزمن .

ولكننا نستطيع أن نحكم حكما نسبيا على نجاحنا ، وبالتالى يمكننا أن نحكم على أنفسنا وذلك بأن نقارن نماذجنا السلوكية بالنماذج التى بلغت شأنا مرموقا فى نظام حياتنا . والحياة الكاملة لها صور طريفة شتى . ولعلك تذكر عندما كنت صغيرا أنك قد فتنت بلعبتك السينمائية : تلك الأنبوبة الطويلة التى عندما تنظر فيها تجد فى الناحية الأخرى منها أشكالا هندسية جميلة ، وأنك كلما حركت الأنبوبة وأدرتها رأيت صورة أخرى من تلك الأشكال ، وقلما رأيت فيها شكلين متشابهين . ونماذج الحياة مثل الآلة السينمائية فى تغيير مستمر اذ اننا نستطيع دائما أن نغير نماذج الحياة وذلك بأن نغير تشكيل الصور التى لا تروق لنا .

ونستطيع عند احداث التغيير أن نكون أكثر قدرة على التحكم فى نموذج الحياة الجديد مما نستطيعه فى الآلة السينمائية ، لأنه عند ما تحرك الأنبوبة تتجمع قطع الزجاج فى تكوينات لم نتوقعها أو نستطيع أن نتنبأ بها ، ولكن عندما

نريد أن نحدث تغييرا فى أنفسنا فاننا نتحكم فى الخطة التى نرسمها لاحداث ذلك التغيير ، وذلك بأن نبدأ فى تكوين فكرة محددة عن النواحى التى نريد أن نغيرها فى نموذج حياتنا والطريقة التى نحدث بها هذا التغيير . ولاحداث هذا التغيير علينا أن نعجم عيدان أنفسنا ، وليس معنى ذلك أننا ننثر أمامنا أشياء مادية ثم ندون فى قائمة ما لدينا منها وما نحتاج اليه ، ولكن الطريقة أن نسأل أنفسنا أسئلة معينة ونجيب عنها بكل أمانة .

ومن اجاباتنا نستطيع أن نستدل على نواحى القوة والضعف فى سلوكنا ، وعلى أساس هذه النتيجة يمكننا أن نرسم خطط التغيير المنشود الذى يهدف الى نمو الشخصية .

هل أنت مستمتع بالحياة ؟

قد يبدو من الأنانية أن تسأل نفسك ان كنت مستمتعا حقا بحياتك ، ولكن اذا ما تناولت هذا السؤال بالتحليل رأيت ان أثره لا يقتصر على نفسك فحسب بل يمتد الى كل من يخالطونك .

فعندما تسأل نفسك ان كنت مستمتعا بحياتك فمعنى ذلك : هل أحسنت اشباع حاجاتك الاجتماعية ؟ واذا كان الجواب بالايجاب دل ذلك على أنك تعيش سعيدا حقا . وان كنت سعيدا فى حياتك كنت فياضا بالبشر ، خدوما للناس ، يسعدون بصحبتك .

أما اذا بدت الأيام عابسة وقلب الحظ لك ظهر المجن ، فلن تستطيع أن تقول بأنك سعيد فى حياتك ، ومعنى ذلك أن حاجاتك لم تكن مشبعة ، ولم تكن سعيدا ولم يكن الناس سعداء بصحبتك فقد خبت روحك المعنوية .

وانك لتعلم جيدا متى تكون حالتك المعنوية خابية ، وذلك يحدث عندما يعوزك التوفيق فيما تطمح اليه ، وقد يكون هذا فى صورة علاوة فى مرتبك رفضها رئيسك ، أو دعوة لم تتلقها الى مباراة رياضية ، أو قصة ألفتها فأعادها لك الناشر ، أو اشتراك فى مسابقة عامة لم ينل تقديرا . وتهبط حالتك المعنوية أيضا عندما تشعر بأنك لم تعد محل رضا المخالطين لك سواء أكانوا والديك أم أصدقاءك أم رؤساءك أم معلميك فهؤلاء ان وجدوا عيبا فى تصرفاتك كان نقدهم ثقيلا ، وما تلقاه آراؤك من عدم القبول يخلق فيك شعورا بالانقباض والتعاسة . وكذلك تهبط حالتك المعنوية عندما تشعر بأنك منعزل عن الناس أو مختلف عنهم ، أو انك غير منسجم مع المحيطين بك . ولا يتحتم أن يكون التباين كبيرا أو ظاهرا ، بل انه يبعث على الضيق حتى ولو كان طفيفا ليست له نتائج خطيرة . فقد تدعو حالتك الى استعمال نظارات سميكة ، أو قد يكون بوجهك نمش لا يمكن ازالته ، أو بك عرج بينما لا يوجد بين أصدقائك من أصابته مثل هذه العلل.

ومهما كانت طبيعة تلك العيوب التى بك فانها تكون مصدر شقاء وتعاسة لك ، فقد تنوء ميزانيتك بشراء حلة

لمناسبة خاصة ، أو قد لا تساعدك الظروف الحالية على الاشتراك فى رحلة ، أو قد يحدث أن أصدقاءك يعيشون فى بذخ فيسكنون المنازل الفخمة ويمتلكون السيارات بينما تسكن أنت فى مسكن ضيق غير ملائم ولا تمتلك سيارة ، وهكذا يخلو نموذج حياتك من تلك المباهج ، فعند ذلك تتنكر للدنيا وتشعر بعدم الرضا . ان الشعور بالسعادة يكون عادة دليلا على اشباع الحاجات الرئيسية التى هى علامة مميزة لرضا النفس . ولكن ليس من الضرورى أن تكون حاجاتك ورغباتك متشابهة ، فقد تكون لك مطالب غير معقولة أو فى حكم المستحيل ، وحينئذ لا تدنو منك السعادة، ويكون لزاما عليك أن تخفف من غلوائك وتكون معقولا فيما تطلب .

واذا عملت على تكييف ما يمر بك يوميا من خبرات ومواقف تكييفا موفقا فانك تستمتع بذلك النشاط الذى يصيبه التكيف ، أما اذا لم يكن هذا التكيف مشبعا فقلما تستمتع بما تفعل ، وبمعنى آخر لا تستمتع بالحياة .

هل تعرف السبب ؟

انه لأسهل على المرء أن يدرك أنه غير مستمتع بحياته من أن يعرف الأسباب التى دعت الى ذلك . ولكن معرفة تلك الأسباب على جانب كبير من الأهمية ، فهى تمكنك من أن تتبين ما اذا كانت سبيلك فى الحياة قد حالفها التوفيق أم جانبها الصواب ، فان كان كل شىء يسير على ما يرام

واستطعت أن تقول باخلاص أنك حقا مستمتع بالحيـاة فسوف تساعدك معرفة الأسباب التى هيأت لك تلك السعادة على أن تستمر فى طريقك الموفق ، أما اذا قلت أنك لا تستمتع بحياتك فقد تساعدك معرفة الأسباب على أن تحدث التغيير اللازم لتحقق السعادة التى تنشدها .

وقد لا يكون من اليسير احداث التكيف اللازم والذى هو بطبيعته عملية بطيئة ، ولكن اذا استطعت أن تفهم السبب الذى أدى الى عدم ارتياحك وسعادتك فانك تكون قد خطوت الخطوة الأولى نحو التغيير المنشود .

ولا شك أن ما جاء بالفصول السابقة يعينك على تفهم مثل هذه الأمور وأن المعلومات التى تحتويها تساعدك على ادراك كنه الشخصيات الانسانية بوجه عام وشخصيتك أنت بوجه خاص ، وان هذه المعـرفة تعينك على أن تقف على الأسباب التى تحول دون سعادتك فى معترك الحياة . وقد تتبين بعد البحث موضع الداء فتدرك مثلا أنك سريع الغضب أو ضحية الخوف أو مستسلم لأحـلام اليقظة ومـع ذلك فلا يبدو أنك تستطيع التغيير ، فالسبب فى هذا أنه ليس من اليسير على المرء أن يقف على خبايا مشكلاته ولا مسبباتها . وان حدث ذلك فخير وسيلة تتبعها أن تناقش الأمور مع من تثق به وينصت لك فى ادراك وعطف ، وأولئك الذين لهم دراية وخبرة بعلم النفس يكونون عادة خير عون لك فشاور هؤلاء المدربين الأكفاء. وغالبا ما يكون مجرد الحديث عن المشكلة

عونا كبيرا ، فالكلام فى حــد ذاته نوع من النشــاط كما ذكرنا من قبل ، وكل نشاط يعمل على تخفيف حدة التوتر المضنى كما أن مناقشة الأمور تمدنا بآراء جديدة ووجهات نظر أخرى ، كما تساعدك على تنظيم مشكلتك وتفهمها على وجه أحسن ، فالواقع أن ترجمة الأفكار المقلقة الى عبارات وكلمات كثيرا ما تجلو الغموض وتزيل الحيرة . ومناقشة الأمور مع شخص خبير مدرب لها قيمة أعظم ، فحاول أن تتصل بطبيب معترف بكفايته موثوق بعلمه .

انك تستطيع أن تجيد لعبة الحياة :

اذا كنت قد انتهيت من تكوين فكــرة عن نفسك سواء وصلت الى ذلك بجهدك أم بمعاونة غيرك فما الذى يعقب ذلك ؟ لنفرض أنك وجدت أنك تفتقــر الى الثقة بنفسك فكنت تلجأ الى المفاخرة والتباهى لتشعر بجدارتك،أو لنفرض أنك وجدت نفسك تهاب شيئا مما يجعل زملاءك يسخرون منك فتلجأ الى العزلة معظم الوقت ، فانك تكون قد بدأت الخطوة الهامة بوقوفك على وجه النقص فيك . وقد يسعدك الحظ فوق ذلك بالتعرف على السبب الذى يكمن وراء ذلك النقص . انك بذلك تكون قد تخطيت عقبة كبرى بأن واجهت الأمور على حقيقتها . وتكون خطوتك التالية عملا ايجابيا هو رسم خطة تغير بها ذلك النموذج الفاشل .

لاشك أنك قد تبينت أثنــاء قراءتك عن الأشخــاص العديدين الذين جاء ذكرهم فى هــذا الكتاب أن المشكلة

يصاحبها شعور بالعجز وضعف الكفاية ، فان كانت هـذه حقيقة حالك ، كما هى حال كثير من الناس ، فهاك الاقتراح التـالى : —

كل منا يزاول نوعا من النشاط يمكن أن يعمل على تحسين نفسه فيه ومن السهل أن نجد شيئا واحدا على الأقل نستطيع أن نجيده ونشعر بالنجاح فيه ، فعليك أن تركز اهتمامك فى ذلك النشاط فترة من الزمن ، سواء أكان ذلك النشاط الرسم أو الأعمال اليدوية أو الموسيقى أو الألعاب الرياضية أو الفلاحة أو أى شىء آخر ، فهناك دائما شىء يستهويك ويجذب اهتمامك .

ومهما كان الشىء الذى يجذب اهتمامك وتشعر برغبة أو بميل خاص نحوه فاعمل على تحسين نفسك فى هـذا النوع من النشاط ، وسوف ترى أنك لا تشعر بلذة وسرور فحسب، بل انك تكون أيضا موضع اهتمام الآخرين. ومن المعلوم أن المرء اذا أجاد عملا ما وكان المديح والاطراء نصيبه فان ذلك يشبع فيه حاجات انسانية أساسية هامـة ، كما أن التوفيق فى القيام بأى نشاط له قيمته يكون حافزا لمتابعته ألوانا أخرى ، فكلما كثرت أنواع النشاط التى تحاولها سنحت لك الفرصة لتضيف جديدا الى ما تتقنه وان مثـل ذلك كمثل كرة الثلج التى تدحرجها على سفح التل فكلما كبر حجمها رغبت فى أن تراها تزداد حجما . وانه لمن دواعى سرورك أن تزداد رغبتك فى الاستمرار، وكلما زدت استمرارا

وجدت النجاح أقرب وأسهل ، ولذة النجاح من أعظم الدوافع على مضاعفة الجهد ، كما أن النجاح يبعث فى النفس شعورا قويا يدعو الى زيادة النشاط .

وتذوقك لنشوة النجاح يساعدك كثيرا على أن تحسن الظن بنفسك ، وهذا يؤدى الى زيادة ثقتك بنفسك ، فلا تلبث أن ترى الناس يستجيبون لتلك الثقة التى تشعر بها ، ويرتفع تقديرهم لك ، وبذلك ترتفع روحك المعنوية ، فانك الى جانب ما يبعثه النجاح فى نفسك من السرور ستفوز برضا النـــاس .

ويجب ألا يتبادر الى ذهنك أن ذلك يحدث بين عشية وضحاها ، أو أن ذلك التغيير يحدث بنفس السهولة التى تحصل بها على الصور المختلفة عندما تدير الآلة السينمائية ، بل أن ذلك يقتضى منك التبصر فى نقائصك كما يتطلب عزيمة قوية للتغلب عليها . الا أنه مما يشبط عزيمتك أحيانا أن تنظر الى نفسك نظرة موضـــوعية مجـــردة ، لتحصى نقائصك وأخطاءك التى تتصف بها شخصيتك .

ولكن مهما يكن من شيء فانه فى امكانك أن تحدث التغيير ، اذا أردت ذلك فعلا ، فالشخصية يمكن أن تنمو وتتطور وتتغير ، ولكنّ لها دائما حدودا لا تتعداها ، وكل امرىء عليه أن يتقبل أشياء يكرهها . فبعض العيوب الجسمانية مثلا لا يمكن اصلاحها ، وضعف امكانياتنا المادية يجب أن يحتمل . ومهما كانت تلك الحدود — أو بمعنى أدق النقائص —

باعثة على الضيق فانها أقل خطرا من الأثر الذى تتركه فى النفس . والاتجاه الذى تتخذه نحوها سيكون عونا لك أو عليك ، وانك لتعلم تمام العلم بأن أكثر أصدقائك قبولا لديك ليسوا دائما الأثرياء أو ذوات الجمال الخلاب .

ماهو اذن السر الذى يكمن وراء القبول؟ انه الطريقة التى يظهر بها الانسان اهتمامه بالآخرين ، انه الطريقة التى يسرى بها اخلاصه وحماسته فى غيره فيعملون بدورهم على أن يكونوا مخلصين متحمسين ، انه الروح المعنوية العالية والتماسك الذى يظهره الفرد فى الأوقات العصيبة ، وانه المقدرة على التكيف مرة ومرات خلال الأزمات ، وانه فى جوهره الروح الرياضية وممارسة لعبة الحياة بأسلوب مشرف . هذه هى الخصال التى نجدها جذابة فى الآخرين ، وهى الخصال التى تريد أن تراها فى نفسك ، والسر وراءها أن تكون تواقا اليها بدرجة تحملك على الفوز بها . فهى ليست فى متناول يدك ، تجر أذيالها اليك ، ولكن يمكنك الفوز بها اذا كنت صادق الرغبة فى طلبها ، بحيث تدفعك هذه الرغبة الى ترسم الخطة لممارستها .

واذا نظرت الى ما تتصف به من نماذج سلوكية فرضيت عنها أو لم ترض ، فلا تتخل عن روح الدعابة ، حقيقة ان الحياة أمر جدى ، ولكن ذلك لا يعنى ألا تتخللها ابتسامة أو ضحكة من حين لآخر ، وان قدرتك على أن تضحك من نفسك خير لك ، والواقع أنك كلما استطعت أن تضحك

شعرت بالارتياح وسهل عليك تكييف نفسك لنماذج الحياة المختلفة .

يومك الحاضر وغدك القريب ومستقبلك البعيد :

— اللعب الآن وفى الأسبوع القادم وفى العام الآتى —

فاذا تصادف أن التغيير الذى أحدثته لم يأت بالنتيجة المرجوة فلا تدع اليأس يتسرب الى نفسك ، بل حاول تغييرا من نوع آخر ، واذكر أن الآلة السينمائية تخرج لنا عديدا من نماذج الصور بمجرد ادارتها باليد . وكذلك الحياة مليئة بالنماذج ، ولكنها تحتاج الى مجهود أكبر لتشكيلها . وليس من الصواب أن نطلب أو نطمع فى المستحيل ، فان كانت اللعبة السينمائية تحتوى على خمسة ألوان فقط فانك لا تستطيع أن تحصل على نماذج ذات ستة ألوان مهما كان عدد المرات التى تديرها ، ولكن يمكنك أن تحدث شيئا من التغيير ، وبالمثل فى حياتنا فعلى الرغم من قيام موانع شخصية فالواجب يدعوك الى احداث تغيير فى أساس الأمر الذى يعكر صفوك ، ولابد أن يكون نصب عينيك دائما أن تجعل هدفك عمليا ، ولتكن واقعيا ثم تقبل عن طيب خاطر ماهو فى حيز المستطاع ، كما أنه من حسن التكيف أيضا أن تتقبل ما ليس منه مفر ، وان تقر بنواحى القصور التى لا يمكن تخطيها — ولا يخلو منها انسان .

والحاجة الاجتماعية غير المشبعة مشكلة تستوجب الحل السريع ، ومهما كانت الفترة التى ظلت فيها دون اشباع فعليك

أن توجه اهتمامك اليها فى التو واللحظة ، واعلم ان الندم على ما فات لا يورث الا الحسرة ، كما أن القلق على أمر لم يقع بعد يعطل نشاطك الحاضر . والنضال من أجل شيء فوق طاقتك لا يجلب لك الا مزيدا من السخط وعدم الرضا .

علق آمالك بنجم ، ولكن تخير نجما لا يتعذر الوصول اليه ، وحدد هدفك فهذا أمر هام ، ولكن أهم منه أن يكون الهدف ممكن التحقيق .

قد تكون أهدافك المتتابعة متباعدة بعضها عن بعض ، فالزم الأناة نحوها ، وتعرف على المستحيل منها ، وبعد ذلك اعمل ولا تتوقف حتى تصل الى ما فى وسعك تحقيقه ، فان ذلك هو الرأى الصواب الذى يهيء التكيف السليم .

ارجع الى خبراتك السابقة واستعن بها على مواجهة الموقف الحاضر ، واجعل من حاضرك أساسا متينا تواجه به المستقبل ، فان تماسك الخبرات من أسلم الضمانات للحياة الموفقة فى يومك الحاضر وغدك القريب ، ومستقبلك البعيد .

ان الشخصيات تنمو سـواء تحدد ذلك النمو أم ترك وشأنه . ومن المستطاع أن تتغير نماذج الشخصية فى أثناء عملية النمو ، فيمكنك اذن أن توجه هذا التطور الى نموذج الشخصيه التى تتطلع اليها . وكلما كنت صادق الرغبة فيها قربت من الفوز بها .